

# 月经 调养书

轻松瘦 面容娇 人不老

毕蕙 \* 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师  
中国预防医学会妇女保健分会委员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

月经调养书/毕蕙主编. —北京：电子工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-121-28215-7

I. ①月… II. ①毕… III. ①月经—保健—基本知识 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 038509 号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字 彩插：1

版 次：2016 年 4 月第 1 版

印 次：2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。



## 前言

### P R E F A C E

对于男性来说，生命的周期就是生老病死，不能逆转或回复；而对女性来说，生命除了生老病死这个大周期外，还有小周期，那就是每个月的生理周期——月经，这是大自然赐给女性的专有“福利”。女性只要能及时注意月经症状与各个不同时期所发出的身体与心理讯号，就可以调整好健康。

月经绝对是女性的“好朋友”，从青春期的初潮开始，一直到中年后的停经，女性必须与“她”相处40年左右。女性一生会经历400多次月经，每次3~7天不等。如此算下来，女性一生中的1/10的时间都在和月经“缠绵相守”。

女性朋友给月经取了很多有趣的别称，如“大姨妈”、“好朋友”、“小红”、“好事儿”、“倒霉”等，可见女性对这位“好朋友”又爱又恨。其实，来月经并不是倒霉，规律的月经预示着女性的身体是健康的，可以孕育健康的宝宝，如果月经紊乱，那才是倒霉事儿呢。

可以说，月经是女人健康的风向标。女人的青春容貌、妙曼身姿和红润肌肤都与月经息息相关。月经通畅、顺遂，女人就会感到一身轻；月经不规律，则代表体内激素发生紊乱，卵巢、乳房等器官都会受到影响，可能还代表某些重大的妇科疾病已在体内扎根，而且女人容易变老，容易肥胖。

因此，女性朋友一定要善待并守护好自己的“好朋友”——月经。只有这样我们才会貌美如花、青春永驻，女人味儿十足，创造不老“美魔女”的神话。

PART  
1

# 如期而至的“大姨妈” 是健康女人的标志

## 认识自己的身体，为什么“大姨妈”

只光顾女人 12

“大姨妈”并非对月初和月末情有独钟 14

呵护好子宫、卵巢“两姐妹”，才有好月经 15

子宫是月经的“原产地” 15

• 月经来自子宫内膜 15

卵巢有规律地工作，才有规律的月经 15

“大姨妈”正常来，健康乐无忧 16

月经周期之旅 16

• 月经期 16

• 卵泡期 17

• 黄体前期 17

• 黄体后期 17

什么样的“大姨妈”不正常 18

25岁为分界，血块反映你的健康情况 19

女孩的血块多，因寒凝或血热而起 19

熟女血块大，因肝郁气虚所致 20

小小月经病可能暗藏大问题 21

当心，有些出血不是“大姨妈” 21

• 宫外孕 21

• 警惕宫颈炎，排查宫颈癌 22

子宫内膜异位症是长期严重痛经与

不孕的根源 23

• 什么是子宫内膜异位囊肿 23

• 子宫内膜异位症征兆 23

每月见红两次，当心子宫内膜异常增生 24

子宫内的“违章建筑”——子宫息肉 24

乳腺增生，经前加重乳痛，脸上长斑 25

母乳喂养让乳房更加美丽 26

• 怀孕后乳房内所有的腺体都会增大、增生 26

• 宝宝喝奶喝小妈妈的纤维腺瘤 26

• 宝宝喝奶帮妈妈预防乳腺癌 26

内分泌失调会导致月经湿疹 27

排卵期出血，卵巢功能紊乱的危险信号 28

• 什么是排卵期出血 28

• 自我调理 28

闭经，小心多囊卵巢综合征 29

• 什么是多囊卵巢综合征 29

• 多囊卵巢综合征征兆 29

• 多囊卵巢综合征的远期危害 30

• 多囊卵巢综合征合并代谢综合征的预防和治疗 30





## PART 2

# 不同阶段的女人， 如何与“大姨妈”和平共处

## 青春期少女 32

- 青春期的界定 32
- 初潮来临，和“大姨妈”的初逢 32
- 初潮来临前身体的三大变化 32
- 初潮后困扰女孩的经期问题 33
  - 月经不规律 33
  - 严重痛经 34
- 关注青春期女孩的身心健康 34
  - 保护女孩，子宫教育要趁早 34
  - 养成记录月经的习惯 34
- 16岁还没有月经，千万不能再等了 35
  - 引发原发性闭经的原因 35

## 20岁性成熟期 36

- 养成测基础体温、记录月经周期的习惯 36
  - 准确测量基础体温 36
  - 巧用基础体温了解自己的身体 37
- 避孕措施采取好，多次人流很伤身 37

## 30岁轻熟女 39

- 压力太大，导致“大姨妈”避而不见 39
  - 肾上腺素飙升是源头 39
  - 运动是纾解压力的良方 39
- 带环女性要防月经过多 40
  - 服用止血药缓解月经过多 40
  - 带环女性饮食禁忌 40

## 孕龄女性 41

- “大姨妈”妥妥的，生娃再也不是难事儿 41
  - 掌控月经周期的女性基础性激素——雌激素 41

- 怀孕不可或缺的性激素——孕激素 42
- 不孕症，与黄体生成素分泌有关 42
- 找回出轨的“大姨妈”，让月经像闹钟一样准时 43
  - 月经不规律，不仅仅是妇科的事 43
  - 肥胖和月经不调互相影响 44
  - 改掉坏习惯，别害“大姨妈”不规律 44
- 找准排卵日，算出好孕期 46
  - 通过基础体温找排卵日 46
  - 通过B超监测找排卵日 47
  - 通过排卵痛和排卵期出血找排卵日 47
  - 通过排卵试纸（笔）找排卵日 48

## 产后新妈妈 49

- 产后“大姨妈”什么时候来报到 49
- 产后“大姨妈”遭遇的问题 49
  - 月经恢复时间较晚的原因 50
  - 月经量多的原因 50
  - 月经量少的原因 51
  - 月经不规律 51
- 产后避孕早开始，不要等到“大姨妈”来 51
  - 产后没来“大姨妈”也会怀孕 51
  - 产后怀孕影响有多大 52
  - 产后及时避孕很必要 52

## 40岁熟女 53

- 40岁以后“大姨妈”不规律，当心更年期提前 53
  - 雌激素水平是更年期的判断依据 53

● 直面更年期综合征 54

“大姨妈”突然造访，子宫有问题吗 54

● 妇科疾病会导致不正常出血 54

● 任、冲二脉损伤会导致不正常出血 54

性生活让你保持活力 55

**50 岁熟龄女性 56**

进入绝经期，挥手告别“大姨妈” 56

● 过早绝经对女性身体的影响 56

● 女人什么年龄告别“大姨妈” 56

● 女性绝经年龄由什么决定 57

● 绝经后出血不能当成是月经复潮 58

乐观面对，更年期综合征可不药而愈 59

● 更年期综合征的四大特征 59

● 更年期症状受什么影响 59

● 更年期女性饮食调理 60

● 更年期女性心理自我调适 62

绝经期女性要警惕子宫内膜癌 63

● 留意身体发出的这些警报信号 64



## 经期不适调理好， 天天快乐超简单

**身体各种不正常，经前综合征上身 66**

自检一下，你有没有这些症状 67

● 萌妹子变“母狮子” 67

● 精神抑郁 67

● 瘦妹子变胖妹子 67

● 经前头痛 67

● 乳房胀痛 68

● 小腹胀 68

● 腹泻 68

● 盆腔痛 68

经前期闹情绪，卵巢激素变化在作祟 69

● 卵巢激素变化是罪魁祸首 69

● 非生物学因素是催化剂 69

**战胜经前综合征，拒做“阴晴不定”的  
女人 70**

中医看经前综合征的 4 大类型 70

预防经前综合征需要摄取哪些营养素 71

调整心情的小窍门 72

适当运动，预防经前综合征 72

**月经期流鼻血，“大姨妈”找错了出口 73**

西医看代偿性月经 73

● 发病原因 73

● 治疗方法 73

中医看倒经 74

● 发病机理 74

● 辨证论治 74

**感冒容易在经期找上你 75**

**经期乳房胀痛不用怕 77**

30 岁开始，把自检乳房当成必修课 77

● 最好在月经结束后 3~7 天自检 77

● 重点检查外上象限 78

● 行之有效的乳房自检方法 78

经期及经前期乳房胀痛的中药治疗 79

日常生活保健 79

**消除恼人的经前水肿 81**

中西医看水肿 81

|                   |    |                  |     |
|-------------------|----|------------------|-----|
| 改变生活习惯抗水肿         | 81 | 阴部瘙痒，不要讳疾忌医      | 92  |
| 克服恼人的下半身水肿五大技巧    | 82 | 阴部容易发潮和瘙痒的原因     | 92  |
| 缓解经期瞌睡有妙招         | 83 | 这些行为千万做不得，会加剧瘙痒  | 93  |
| 如何解决经期嗜睡的问题       | 83 | 快速止痒四大招          | 93  |
| ● 保持充足的睡眠         | 83 | 经期贴身衣裤穿得当，不痒痒    | 94  |
| ● 加强体育锻炼          | 83 | ● 经期不宜穿丁字裤       | 94  |
| ● 食物进补            | 83 | ● 准备经期专用内裤       | 94  |
| ● 加强按摩            | 83 | ● 经期勤换内裤         | 94  |
| 经期便秘，膳食纤维最管用      | 85 | ● 经期最好穿棉质衣物      | 94  |
| 膳食纤维克便秘           | 85 | 瘙痒严重者必须就医        | 94  |
| 经期减轻头痛，揉一揉太阳穴     | 86 | 改变不良饮食习惯，健康度过经期  | 95  |
| 缓解月经头痛的常用方法       | 86 | 经期要与这些食品保持距离     | 95  |
| 恶心呕吐不用烦，山楂来帮忙     | 87 | 经期适宜食用的食物        | 96  |
| 月经异常，手脚冰凉，也许你是宫寒了 | 88 | 性爱应在经期“放假”       | 98  |
| 由宫寒引发的后果          | 88 | 经期爱爱，会带来一系列不良后果  | 98  |
| 注意保暖，使身体热起来       | 89 | 这些药物经期应禁用        | 99  |
| ● 保持身体温暖          | 89 | 按摩艾灸二选一，不吃药也能调经缓 |     |
| ● 快步走，助身暖         | 89 | 不适               | 100 |
| ● 经常搓搓手脚          | 89 | 月经不调 气血调，月经调     | 100 |
| 按摩艾灸二选一           | 89 | 闭经 活血化瘀，培补元气     | 101 |
| 饮食调养              | 90 | 阴道炎症 清热祛湿炎症消     | 102 |
| 运动调养              | 91 | 乳房疼痛 疏肝理气，散结消肿   | 103 |
| ● 梨式              | 91 | 慢性盆腔炎 清热利湿调气血    | 104 |
| ● 俯身抬腿式           | 91 |                  |     |

## PART 4

## 痛经让你变成“林妹妹”， 有痛不要硬撑着

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 痛经到底是怎么回事     | 106 | 一般的痛经不是病      | 107 |
| 前列腺素是痛经的祸首    | 106 | 了解痛经的类型才能对症治疗 | 108 |
| 痛经让人快老、难瘦、皮肤差 | 107 | 原发性痛经         | 108 |

- 通常发生在初潮后的 1~2 年内 108
- 多在月经来潮的前一两天出现 109
- 尚未生育的女性容易痛经 109
- 不良生活习惯导致痛经 109
- 中医调理效果好 109

继发性痛经 110

找准体质类型，对症调痛经 110

## 一定要学会的经期止痛救命法 112

按摩帮气血“清道”，缓解痛经问题 112

治痛经的要穴——太冲穴和涌泉穴 114

肚子痛如刀割，吹风机能止痛 116

腰酸背痛，热水袋暖一暖 116

经期拉肚子，暖宝宝贴脚底 117

手脚冰凉，袜子不离脚 117

## 痛经问诊室 118

痛经到什么程度该就医 118

痛经到底该看中医还是西医 118

做好月经记录，掌握“大姨妈”

驾到的日子 119

- 掌握“大姨妈”驾到的日子 119

- 对症养护，远离痛经干扰 119

- 月经记录本能让医生更好地帮助你 120

结婚或生育后痛经就会自然消失，

也分情况 120

错过了坐月子好时机，还有机会改

善痛经吗 121

吃巧克力能缓解痛经吗 121

吃止痛药会上瘾吗，有副作用吗 122



## “月”来越美丽， 月经好，女人才花容月貌

### 调理好月经，才有花样容颜 124

伴随月经不调的损美信号 124

不要在美容院花冤枉钱了，调好月

经是王道 125

### 月经不调会引起色斑 126

月经不调为何会引起色斑 126

- 肝气郁结 126

- 脾虚湿阴 126

- 肾气亏损 126

中医调经祛斑原理 126

常按这些穴位，排毒祛斑容颜美 127

### 不要不理睬月经少，气血虚少易脱发 130

气血是人生的根本 130

脱发少经，原来是气血虚了 131

气血两虚的饮食调理法 131

### 月经通畅，痘痘自消 132

中医的说法 132

西医的说法 134

少女必备战“痘”守则 134

### 月经周期完美护肤方案 135

月经期：祛除角质、注意防晒 135

- 保养原则：轻度去角质 + 保湿 135

- 保养方法 136

卵泡期：普通清洁、深层滋润 137

- 保养原则：简单护理，轻松美丽 137

- 保养方法 137

|                     |     |                 |     |
|---------------------|-----|-----------------|-----|
| 黄体前期：消炎修复、补充水分      | 138 | ● 影响乳房发育的三大激素：  |     |
| ● 保养原则：消炎修复、补充水分    | 138 | 雌激素、孕激素、催乳素     | 142 |
| ● 保养方法              | 138 | ● 下丘脑—垂体—卵巢性腺轴， |     |
| ● 选择适合自己的化妆水        | 138 | 调控激素分泌          | 143 |
| 黄体后期：注重清洁、加强控油      | 139 | 顺应激素调节，掌握最佳丰胸时间 | 144 |
| ● 保养原则：控油 + 保湿 + 防晒 | 139 | ● 随着激素调节呵护乳房    | 144 |
| ● 保养方法              | 139 | ● 掌握最佳的丰胸时间     | 144 |
| ● 深度洁面技巧            | 139 | 古今传承的丰胸招式       | 145 |
| 更年期皮肤干燥瘙痒，从食补入手     | 140 | 饮食丰胸法           | 146 |
| 激素减少使肤质状态改变         | 140 | 经期呵护好乳房也很重要     | 147 |
| 中医如何看更年期干燥症状        | 140 | 绝经期：乳房保健关键期，谨防  |     |
| 日常调养很重要             | 140 | 乳腺癌             | 148 |
| 月经周期巧丰胸，让胸部“挺挺”玉立   | 142 | ● 把预防乳腺癌作为保健重点  | 148 |
| 乳房的生长发育离不开激素        | 142 | ● 好习惯、好心情赶走乳腺癌  | 148 |

## PART 6

### 月经周期减肥法， 轻松瘦不反弹

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 看看自己是否超重            | 150 | 熟女为何会发胖            | 154 |
| 计算正常体重              | 150 | ● 40 岁熟女月经周期必瘦减肥要点 | 154 |
| 计算 BMI 值            | 150 | 更年期女性为何会发胖         | 155 |
| 计算体脂肪率              | 150 | ● 50 岁熟龄女性月经周期必瘦减肥 |     |
| 各阶段女性发胖原因分析及减肥要点    | 151 | 要点                 | 155 |
| 青春期女孩为何会发胖          | 151 | 月经期 奠定营养好基础        | 156 |
| ● 青春期女孩月经周期必瘦减肥要点   | 151 | 饮食调控好，吃到自然瘦        | 157 |
| 年轻女性为何会发胖           | 152 | ● 营养要均衡            | 157 |
| ● 20 岁花样年华月经周期必瘦减肥  |     | ● 不吃高脂、燥热、辛辣刺激性食物  | 157 |
| 要点                  | 152 | ● 忌吃生冷、太咸的食物       | 157 |
| 轻熟女为何会发胖            | 153 | ● 戒烟戒酒，少饮咖啡        | 157 |
| ● 30 岁轻熟女月经周期必瘦减肥要点 | 153 | 动一动，燃烧掉多余的脂肪       | 158 |

|                      |     |                      |     |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| ● 伸展身体更舒畅            | 158 | ● 多吃有助消化的食物          | 167 |
| ● 避免剧烈运动             | 158 | ● 多摄取含大蒜素的食物         | 168 |
| ● 不要久坐不动             | 158 | ● 小心低脂食物的陷阱          | 168 |
| ● 多参加活动, 保持精神愉悦      | 158 | ● 水果饭前吃              | 168 |
| <b>卵泡期 快速瘦身超简单</b>   | 159 | <b>动一动, 燃烧掉多余的脂肪</b> | 168 |
| <b>饮食调控好, 吃到自然瘦</b>  | 160 | ● 慢跑是最有效的有氧运动        | 168 |
| ● 千万别挑食              | 160 | ● 饭后去散步              | 168 |
| ● 多食膳食纤维含量高的食物       | 160 | ● 吃饱以后去逛街购物          | 169 |
| ● 少吃零食少喝饮料           | 161 | ● 与家人一起互相按摩          | 169 |
| ● 少吃甜食               | 161 | ● 利用晚饭后来个扫除          | 169 |
| ● 增加蛋白质与钙质的摄取        | 161 | ● 骑脚踏车瘦身             | 169 |
| ● 过度节食没好处            | 161 | <b>更年期女性的运动享“瘦”</b>  | 170 |
| <b>更年期女性的饮食享“瘦”</b>  | 161 | ● 天气好就出去散步           | 170 |
| ● 多摄取易消化的食物          | 161 | ● 快走之后泡个热水澡          | 170 |
| <b>动一动, 燃烧掉多余的脂肪</b> | 162 | <b>黄体后期 稳定身心消水肿</b>  | 171 |
| ● 多做有氧运动             | 162 | <b>饮食调控好, 吃到自然瘦</b>  | 172 |
| ● 不要忘记练肌肉            | 163 | ● 注重营养均衡             | 172 |
| ● 在水中步行              | 163 | ● 少油、少盐, 忌油炸         | 172 |
| ● 女性也可以练的俯卧撑         | 163 | ● 经前可吃些香蕉            | 172 |
| <b>更年期女性的运动享“瘦”</b>  | 164 | ● 小心吃甜食              | 173 |
| ● 快走                 | 164 | ● 多摄取钙质              | 173 |
| ● 练瑜伽                | 164 | <b>更年期女性的饮食享“瘦”</b>  | 173 |
| <b>黄体前期 饮食忌口要控制</b>  | 165 | ● 补充一些滋阴润燥的食物        | 174 |
| <b>饮食调控好, 吃到自然瘦</b>  | 166 | ● 每餐吃八分饱             | 174 |
| ● 增加蛋白质的摄取           | 166 | ● 不当家中剩菜的“清洁队员”      | 174 |
| ● 多吃膳食纤维含量高的食物       | 166 | <b>动一动, 燃烧掉多余的脂肪</b> | 175 |
| ● 补充富含 B 族维生素的食物     | 167 | ● 每周至少做 3 次有氧运动      | 175 |
| ● 先吃菜再吃肉, 饭最后吃       | 167 | ● 爬楼梯一次迈两个台阶         | 175 |
| ● 善用香辛料调味            | 167 | ● 每周固定爬一次山           | 175 |
| <b>更年期女性的饮食享“瘦”</b>  | 167 | <b>更年期女性的运动享“瘦”</b>  | 176 |
| ● 吃八分饱就好             | 167 | ● 运动、休息, 再运动         | 176 |
| ● 少量多餐, 适量加餐         | 167 |                      |     |

PART

1

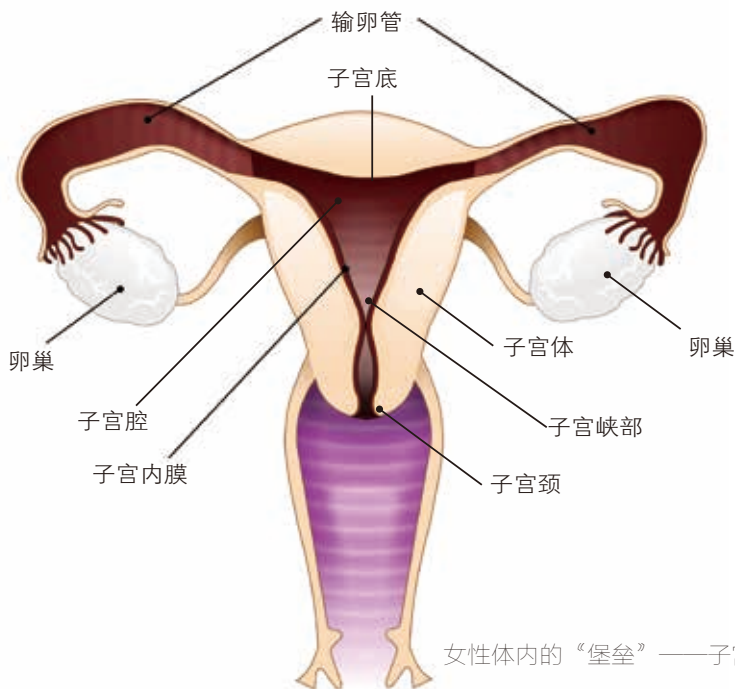
如期而至的“大姨妈”  
是健康女人的标志



## 认识自己的身体， 为什么“大姨妈”只光顾女人

为什么女人会来“大姨妈”，男人不来呢？而且，为什么大姨妈期间流了较多血，身体不会出现贫血呢？要想解答这两个疑问，先要了解女性生殖必需的重要零件，即子宫、卵巢、输卵管。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生养器官。

女孩一出生，身体就带有一定数量的卵子，埋在卵巢中“休眠”。到了青春期，下丘脑会命令脑垂体分泌促性腺激素，使卵巢苏醒，不成熟的卵泡就会逐渐发育，同时合成雌性激素。当卵泡发育成熟，一枚卵子如蜕变的蝴蝶一般，从卵巢中挣脱而出，这就是排卵。排过卵的卵泡壁塌陷，形成黄体，再合成雌激素与孕激素，使子宫内膜增厚，为受精卵“布置新房”。



女性体内的“堡垒”——子宫、卵巢、输卵管



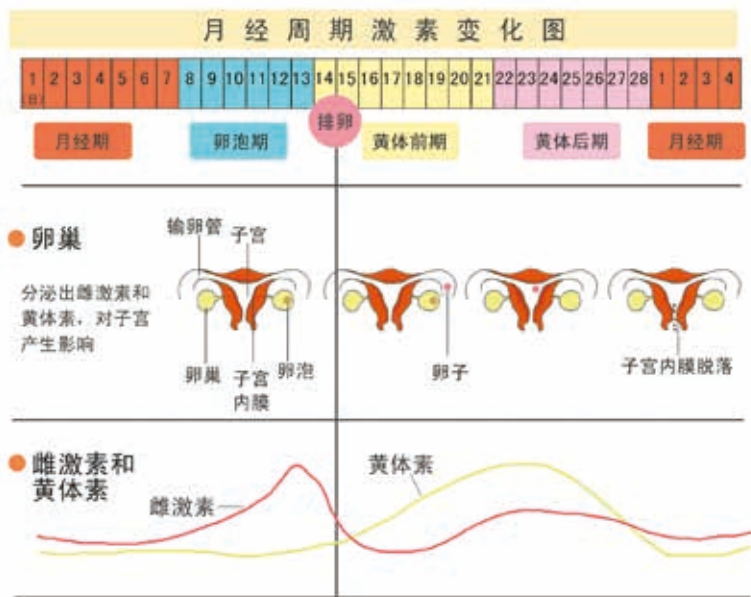
这枚卵子从卵巢排出后由输卵管捡拾，进入输卵管内等待受精，如果和精子相遇结合而成受精卵，受精卵会通过输卵管运输到子宫内发育；如果没有受精，这枚卵子会逐渐失活，3天后死亡，一部分被自体吸收，一部分排出体外。排卵后14天，在黄体素的撤退下，增厚的子宫内膜开始脱落，便会发生子宫出血，连同未受精的卵子、内膜组织与其他分泌物由阴道排出，这就是经血。之后，在体内激素的作用下，周而复始，这种每个月一次的规律性出血便是“月经”。

### 苦口婆心“大姨妈”

#### 子宫的大小很重要

子宫的大小并不是一成不变的，会受卵巢激素、分娩次数、年龄的影响而变化，但是在相应正常的变化范围内，子宫过小会影响女人的生育。

女性在新生儿时期子宫长度只有2.5~3厘米。随着年龄增长，子宫逐渐发育成熟。未生过宝宝的成年女性子宫长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米，宫腔的容量5毫升左右。怀孕后的子宫在激素和宫内压力的影响下会变大，宫腔的容量在孕足月时可达5000毫升或更大。生过宝宝的女性子宫比未生产过的女性子宫大些，生育次数多的女性子宫更大些。然而，随着女性年龄的增长，卵巢功能逐渐衰退，子宫体积又会缩小。





## “大姨妈”并非对月初和月末情有独钟

月初和月末一般人们最忙碌，月初要做计划，月末要考试、做报表……但是，在这样繁忙的日子里，“大姨妈”总会出来忙中添乱。如果只是“大姨妈”来就算了，痛经也会找上门，这才是最令人讨厌的。其实，“大姨妈”并非钟爱某一个时间段，但受到心理、环境等影响，很容易造成“大姨妈”钟爱月初和月末的错觉。

### 被念叨来的“大姨妈”

越是忙碌时刻，越是不希望“大姨妈”到访，可她偏偏爱凑热闹，爱做不速之客。其实，月经是下丘脑—垂体—卵巢性腺轴调节的产物。当心理压力、紧张等负面情绪席卷而来时，“大姨妈”就会异常。所以，原本不该在月初或月末到来的“大姨妈”，就被“念叨”来了。

### 都是月亮惹的祸

据说，每当月圆的时候，“大姨妈”便会异常兴奋。比如“超级月亮”的那一天，就有很多女性集体来“大姨妈”。

### 心理作用产生的错觉

按照女性 28 天的月经周期来推断，“大姨妈”很容易连续撞见人们最繁忙的月初和月末。只要连续几次，就会造成“大姨妈”喜欢在月初和月末来的错觉。

### 在关键时刻出现

“大姨妈”还喜欢在关键时刻出现，比如会出现在重要的考试、和心仪的人初次约会等场合。



## 呵护好子宫、卵巢“两姐妹”，才有好月经

### 子宫是月经的“原产地”

子宫是我们第一个温暖舒适的家，当我们发育成为成熟女人后，它又帮助我们诠释了女人的特别使命——引起月经、孕育胎儿。因此，我们要特别善待它。

#### 月经来自子宫内膜

经期结束后，在卵巢分泌的雌激素作用下，子宫内膜细胞开始生长。月经周期（月经开始为第1天）第5~9天时，一层薄薄的内膜覆盖了整个子宫表面，随后逐渐增厚，子宫腺体逐渐增多；第15天卵巢排卵，子宫内膜受到孕激素的刺激继续增厚；第25天，如果没有受精，雌激素与孕激素的水平就会下降，腺体缩小，子宫内膜逐渐变薄；第29天（即下个月经周期第1天）子宫内膜失去支持而剥落，表现为月经来潮。可以说，没有子宫就没有月经的产生。

### 卵巢有规律地工作，才有规律的月经

卵巢功能好是卵巢激素分泌正常的保障，如果卵巢功能过早衰退，也就不会产生正常的月经。只有卵巢功能正常，能够正常地分泌性激素，而且子宫内膜对性激素可以产生正常的周期反应，才能保证“大姨妈”每月按时来访。

卵巢功能衰退是“冰冻三尺，非一日之寒”，所以，其保养也是一个长期的过程。





## “大姨妈”正常来， 健康乐无忧

来“大姨妈”并不是倒霉，规律的“大姨妈”预示着女人的身体是健康的，如果“大姨妈”紊乱，那才是倒霉事儿呢。

“大姨妈”是很规律的，从经血的第一天开始直至下次“大姨妈”再来的总天数，是月经周期。正常的月经周期在21~35天之间，平均28天，但因人而异，也有个别人少于25天或40多天甚至更长时间来一次“大姨妈”等，只要有规律性，均属于正常情况。另外，“大姨妈”容易受多种因素影响，提前或错后7天也是正常现象。

### 月经周期之旅

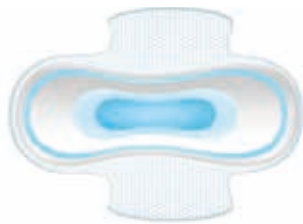
随着激素的变化，月经周期分为月经期、卵泡期、黄体前期和黄体后期四个阶段。

#### 月经期

从经血流出的第一天计算，约7天，大多数女性出血天数在3~5天，少于2天或超过8天属于不正常。总出血量约20~80毫升，超过80毫升为月经过多，属于不正常。

一般来说，第一天经血量不多；第二、三天量多，特别容易“霸气侧漏”，需要准备大尺寸的“姨妈巾”，以防万一；第四天以后逐渐减少，直到经血干净为止。

有的女性经血干净后，过一两天又来了一点，俗称“经血回头”，这不是病，而是一种正常现象。



卫生巾正常的用量是平均一天换四五次，每个周期不超过2包（每包10片计）。假如用3包卫生巾还不够，而且差不多每片卫生巾都是湿透的，就属于经量过多。相反，每次月经1包都用不完，则属经量过少。经量过多或过少都应及早去医院诊治。

## 卵泡期

月经来后第8~13天属于卵泡期。此期间受到促卵泡激素（FSH）的影响，体内雌激素水平逐渐升高，卵泡逐渐成熟，子宫内膜逐渐增厚。卵泡成熟后会排卵，没有成熟的则自行萎缩。

## 黄体前期

黄体前期也叫排卵期，所谓的排卵期并不是这一时间段都在排卵，而是说在这个时间段的某一点，卵子随时都可能排出。

排卵前的24小时，女性体内的黄体生成素会突然很高，24小时后将是排卵的时刻，所以可以通过测出血液中的黄体生成素（LH）来计算排卵时间。

## 黄体后期

排卵后到下次月经来的12~14天时间是黄体后期，分为前半期（排卵后的第一周）和后半期（第8天后）。

黄体后期前半期，因为分泌很多孕激素，使子宫内膜增厚，有利于受精卵着床。如果受精卵没有着床，雌激素和孕激素分泌锐减，子宫内膜脱落，将进入下一个月经周期。

### “月事”用品是子宫健康的防护线

|     | 普通卫生巾                           | 布卫生巾         | 卫生棉条           | 月事杯            |
|-----|---------------------------------|--------------|----------------|----------------|
| 位置  | 体外                              | 体外           | 体内             | 体内             |
| 舒适度 | 容易摩擦肌肤，根据品牌不同有不同程度的闷热感，容易引起过敏瘙痒 | 不容易摩擦肌肤，比较透气 | 放入体内后，感觉不到它的存在 | 放入体内后，感觉不到它的存在 |
| 更换  | 用完即丢                            | 用完要清洗晾晒      | 用完即丢           | 用完一冲即可         |
| 方便度 | 尚可                              | 一般           | 利于行动，经期时能游泳等   | 利于行动，经期时能游泳等   |
| 适应  | 很容易适应                           | 比较容易适应       | 需掌握正确放入位置，多练习  | 需掌握正确放入位置，多练习  |

## 什么样的“大姨妈”不正常

### “大姨妈”不舍得走

“大姨妈”有时候会周期紊乱，一个月中数次与“大姨妈”道别，“大姨妈”依旧舍不得离开。有时又会连续3个月或半年“大姨妈”才来一次，而且还淋漓不尽的样子。这些都属于不正常的现象，需要及时调理，如果长期如此，还需要去医院诊治。

### 经血颜色、状态异常

正常的经血是暗红色的，血中混有脱落的子宫内膜小碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞。如果经血稀薄如水，仅有点粉红色或发黑发紫，则是不正常的。

不少女性发现，来“大姨妈”时会有血块掉下来，于是胡思乱想，以为自己生了什么怪病。其实这只是子宫内膜脱落出血后发生凝固，无须大惊小怪。但如果血块过于频繁，或经血完全是大凝血块，需要引起高度重视，最好就医。

### 经常“血崩”

有些女性来“大姨妈”时特别容易“血崩”，换一次纸巾很快就会湿透，甚至经血顺着大腿往下流，需要重视。经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血，也可能是各种疾病，如子宫肿瘤、子宫腺肌症，甚至是恶性肿瘤引起，需及时就医。经血长期过多会引起贫血，所以，应查明原因，进行治疗。月经初潮的女孩，因为此时的卵巢功能还没有发育成熟，可能会出现月经的异常，也应及时就医，排除器质性疾病。

### 血量过少

有些女性月经期连半包“姨妈巾”都用不完，这也属于不正常，平时要多吃些行经活血的食物。如果长期如此，就需要咨询医生，因为这有可能是子宫、卵巢不正常或全身性疾病引起的。初来“大姨妈”的女孩也会出现月经量少的情况，应注意观察。

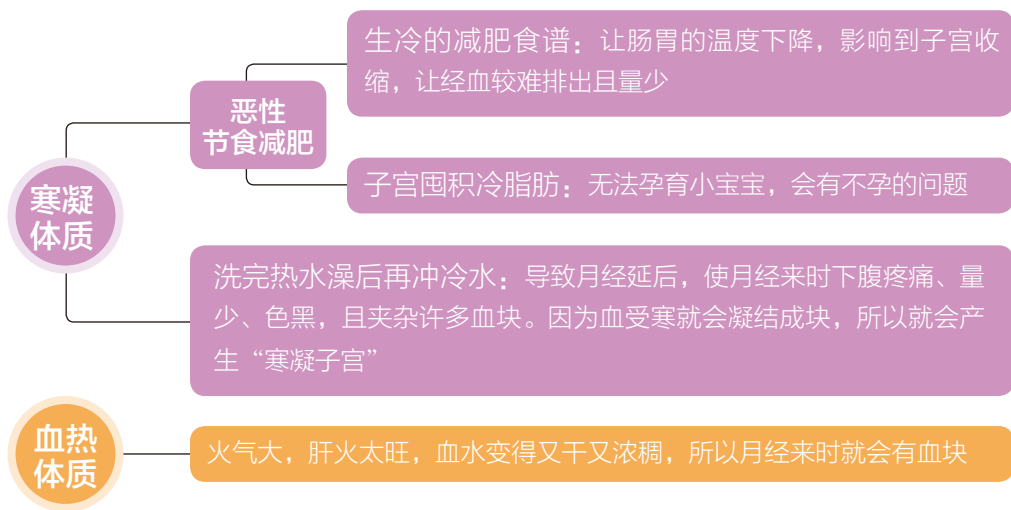


## 25 岁为分界， 血块反映你的健康情况

经血是脱落的子宫内膜、血液及其他物质混合而组成的，如果有较大的内膜脱落，就会形成血块。如果经血中有大大小小的血块，都还算正常。但是，当大姨妈来时出血量增多，而且血块增多、血块变大，还会腹痛时，就要当心了。血块的多少又因女性年龄的大小而代表不同的意义。

### 🌸 女孩的血块多，因寒凝或血热而起

为什么年纪轻的女孩血块多呢？通常是因为被养成了以下两种体质。



**护理：**不想养成虚寒体质的女人，就要奉行“温体”原则，特别是月经来时不吃冰冷或生冷食物，也尽量不要让自己感冒。如果你是燥热体质，尽量少吃辛辣食物。因为辛香料吃多了会上火，就好像把身体里本来只有一点点的水也都烘干了，不但会造成月经有血块，还会缩短月经周期，从 28 天变成 25 天。

## 熟女血块大，因肝郁气虚所致

### 肝郁

**病因及表现** 婚姻不幸，工作压力大，长期忍气吞声，会导致月经血块大，经血不多。经血会随着心情而沉重凝结，中医叫气滞。推动血液流通的动力不足，血流不畅，就会形成血块；同时因为肝郁，使肝气不舒，情绪低落。

**对策** 可从行气解郁、活血化瘀着手，以木香、郁金、当归、佛手、川芎、香附等加以治疗。但光靠药物是不行的，还需要从根本上解决问题，学会自我解压、排解烦忧。

### 瘀血

**病因及表现** 如果女人经历过生产，但未排尽恶露，或是经历过一些妇科手术，但未排尽旧血，就会堆积在子宫里，日后以血块的方式随着月经排出，这就是中医所说的“瘀”。

**对策** 只要祛瘀止血即可，中药常用当归、川芎、元胡、莪术、赤芍来治疗。

### 气虚

**病因及表现** 年龄大的女性也会有气虚的问题。生活压力会使男人肝火旺，女人则会气虚。因为气虚也会导致无力运行经血，所以会有大血块。气虚的女人不太爱说话，因为说话耗气，而且脸色也苍白无血色。虽然少言脸白的女人看起来特别有气质，但冷暖自知，个中滋味只有当事人能够体会。

**对策** 气虚的女人需要补气、活血调经，人参、丹参、黄芪都是不错的补气良品。

### 月经血块自疗法

当某个月的月经有血块时，如果你暂时无法请假或懒得去就医，可以试着用下面的方法处理。但如果连续2~3个月都有血块，最好还是就医。

1. 吃深海鱼或银杏，可以抗凝血，也是治标的方式。
2. 让子宫的肌肉放松，可以热敷一下腹部，并喝点红糖桂圆汤改善。
3. 不要做太激烈的运动，平缓度过月经那几天。
4. 少吃肉，多吃蔬果，以免经血过多，凝结的血块也多。





## 小小月经病 可能暗藏大问题

### 当心，有些出血不是“大姨妈”

#### 宫外孕

潇潇的月经一向不是很规律，这次过了2个星期没来，她也没放在心上。后来有一点出血，量很少，颜色也比以前深，她还是没在意。几天后腹部隐隐作痛，她以为是痛经呢，仍然没在意，照常上班。但是后来腹痛逐渐厉害，就像刀割一样，简直难以忍受，而且还觉得眩晕、肛门下坠、恶心想吐。她只好请假去医院，经过化验和B超检查，医生马上紧张起来，因为经诊断确定，她是宫外孕，而且输卵管已经破裂，必须立刻做手术。并通知了她老公迅速赶到医院，后来老公对她说，医生手术时发现她的腹腔里都是积血，如果再晚来一会儿，就会因为失血过多而没命。

#### ● 宫外孕征兆

|   |       |   |
|---|-------|---|
| 1 | 停经    | 除输卵管间质部妊娠有较长的停经史外，大多停经6~8周。但有20%~30%的患者无明显停经史，在正常该来月经的时候也有出血，量、色与月经基本一样，或量较少，易与正常月经混淆 |
| 2 | 腹痛    | 输卵管妊娠流产或破裂前，表现为一侧下腹部隐痛或酸胀；发生流产或破裂时，患者突然感到一侧下腹部撕裂般疼痛，还会伴有恶心呕吐，随着血液的积聚，肛门会有坠胀感          |
| 3 | 阴道出血  | 会有不规则阴道出血，色暗红、量少、淋漓不尽   |
| 4 | 晕厥与休克 | 由于腹腔内急性出血及剧烈腹痛，轻者晕厥，重者发生失血性休克   |

## 警惕宫颈炎，排查宫颈癌

小范平时“大姨妈”不规律，而且量也少，在和丈夫性生活后总有一点出血，而且还有一点疼痛。咨询医生后，初步判断可能是宫颈炎，建议她做 TCT 检查（液基薄层细胞检测）。

### ● 走出宫颈糜烂误区

宫颈糜烂曾经是一个困扰了很多女性的疾病。去做体检，几乎十有八九会被诊断为宫颈糜烂。2008 年，医学本科教材取消了“宫颈糜烂”病名，以“宫颈柱状上皮异位”取代。

由于女性卵巢功能旺盛，可使宫颈管的柱状上皮外移至子宫颈阴道部，在阴道酸性环境下外移的柱状上皮增生，不成熟的增生上皮容易受病原体侵入发生病变。

### ● 定期排查宫颈癌

宫颈的定期检查很有必要，不是为了预防宫颈糜烂，而是为了预防宫颈癌。宫颈癌的发生与人乳头状瘤病毒（HPV）的持续感染相关，有些高危型 HPV 感染患者，在宫颈鳞柱交界区持续感染时，容易发生癌前病变和宫颈癌。自从有了宫颈刮片检查后，宫颈癌死亡率有了大幅度下降，关键是提前预防和治疗。

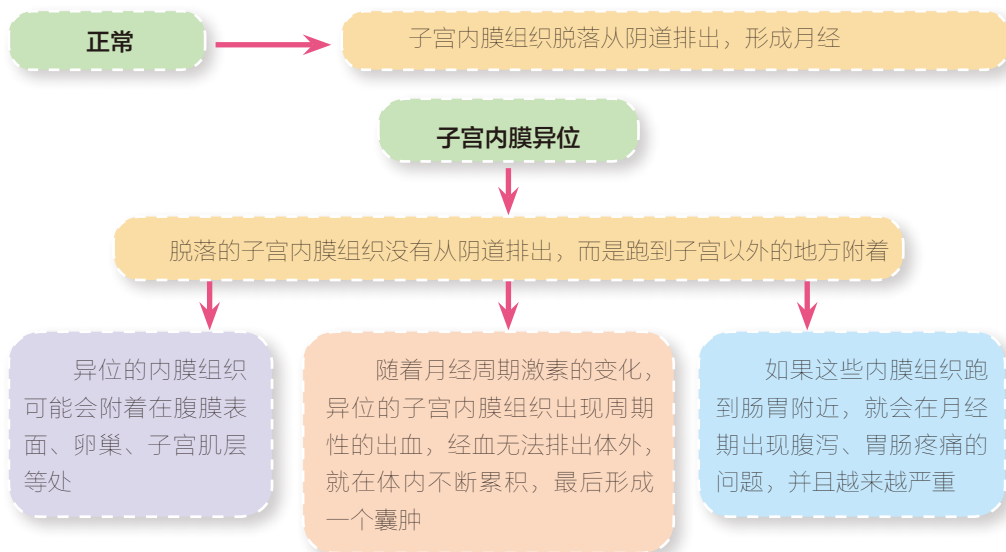
### ● 宫颈炎征兆

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1 | 白带增多，呈乳白色或淡黄色的脓性分泌物，有时为血性或夹杂血丝 |
| 2 | 由于白带增多刺激，可继发外阴炎或阴道炎，从而引起外阴瘙痒疼痛 |
| 3 | 下腹部或腰骶部疼痛并伴有下坠感                |
| 4 | 当炎症波及膀胱三角区或膀胱周围，可出现尿频或排尿困难     |
| 5 | 有些人可能会有接触性出血的表现                |
| 6 | 黏稠的白带不利于精子穿透，故严重的宫颈炎可引起不孕      |

## 子宫内膜异位症是长期严重痛经与不孕的根源

小月每个月都会痛经，而且越来越严重。结婚后，她和老公都想要一个爱情的结晶，但一直没有好消息。最近一次单位体检，发现她一侧卵巢有囊肿，医生说可能是子宫内膜异位囊肿。

### 什么是子宫内膜异位囊肿



### 子宫内膜异位症征兆

|   |      |   |
|---|------|---|
| 1 | 痛经   | 痛经是子宫内膜异位症最典型的症状，可以发生在月经前、月经时及月经后。月经过后，疼痛缓解           |
| 2 | 月经异常 | 月经过多或周期紊乱   |
| 3 | 不孕   | 子宫内膜异位症患者常伴有不孕  |
| 4 | 同房疼痛 | 子宫直肠窝、阴道直肠隔的子宫内膜异位症可以引起同房疼痛                           |
| 5 | 其他   | 子宫内膜异位至膀胱者，出现周期性尿频、尿痛、血尿；腹壁瘢痕及脐部的子宫内膜异位症则出现周期性局部肿块及疼痛 |

## ☉ 每月见红两次，当心子宫内膜异常增生

张女士是一家企业老板，虽然已 55 岁，可看起来还像 30 多岁一样年轻。近来她发现自己瘦了一大圈，并且停经后的“大姨妈”又来了。后来去医院检查发现，原来是子宫内膜异常增生导致的出血，而不是月经。

**病因解析** 子宫内膜异常增生比较容易发生在没有怀过孕的女人身上，因为子宫内膜就是为了孕育新生命而生的，如果一直没有等到新生命到来，子宫内膜就会任性地发展；再加上月经刺激，以及高脂肪的肉食饮食习惯，就很容易刺激激素，不断地释放子宫增生内膜的信息。

**饮食调养** 要避免子宫内膜增生，就要少吃高脂肪的肉食，如猪肉、牛肉等食物，避免太过刺激激素。如果女性高龄又不打算怀孕，更要特别注意避免食用富含雌激素的食物，要多吃蔬果类及富含膳食纤维的食物。

**特别注意** 一旦出现一个月内月经来两次以上，或是出血持续超过一周，就要就医。

## ☉ 子宫内的“违章建筑”——子宫息肉

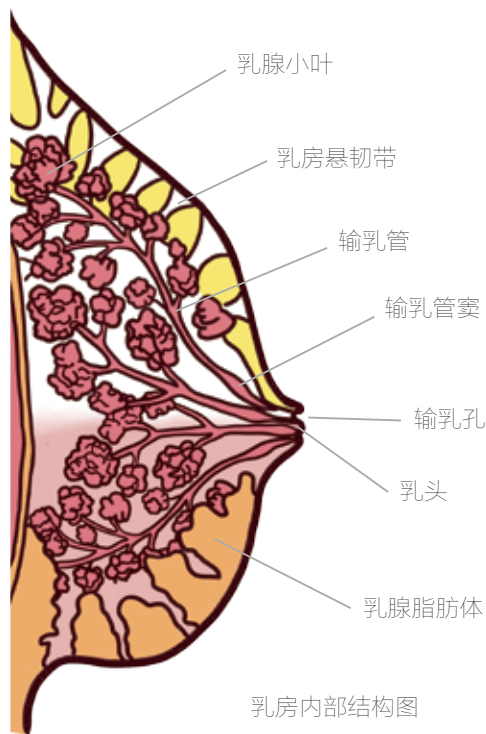
安宏最近发现和老公爱爱后会有点状出血，而且白带也有血。她非常害怕，是不是得癌症了，活不久了？去医院检查后，医生告诉她这不是癌症，而是子宫息肉。

**病因解析** 子宫息肉其实就是子宫内膜增生，生得太多，就积成一堆肉，成为子宫里的“违章建筑”。有时候还会延伸到子宫颈附近，造成爱爱时有点小出血。

**饮食调养** 有子宫息肉的人，首先要避开含雌激素的食物，如黄豆、杏仁、花生、核桃、芝麻、青豆等植物种子，以及芹菜、山药、木瓜。海鲜食物则要避开牡蛎和蛤蜊。切除子宫息肉后，要服用补脾益气、养血生血的药物，如人参、党参等。

## 乳腺增生，经前加重乳痛，脸上长斑

有些女性经前会乳房疼痛，还以为是乳房又长大了，但其实要注意乳腺增生的问题。乳腺增生不但会打乱经期，而且脸上容易长斑，不管除斑保养品怎么抹，还是盖不住。



乳房内部结构图

不要小看乳房，虽然只是身体很小的一部分，它的内部结构可没有看起来那么简单。乳房由皮肤、腺体、导管、脂肪组织和纤维组织构成。乳房的内部结构就像一棵倒长的枝繁叶茂的大树，乳头是“树根”，一个个腺叶构成“树冠”。每个乳腺小叶都与输乳管相连，最后汇集到一起通向乳头的集合导管。

乳腺增生的人，一开始胸会有点胀痛，按压胸部外上方以及中上方会特别痛，而且月经来之前更痛，直到月经结束后才会减退。疼痛主要是因为乳腺组织与乳腺管系统增生，残留钠，有水肿现象，从而引起局部疼痛。

一般女人来月经之后，乳房的腺泡（10 ~ 100 个腺泡构成乳腺小叶）、输乳管和纤维组织都会有所增生和复原，这也就是为什么说如果好好调理月经周期，其实每一个女人每个月都有机会让胸部变大。可是如果雌激素分泌太多而黄体素分泌不足，这个增生和复原的平衡就会被打破，使增生的乳腺组织不能完全消退。

此外，当女性怀孕时，乳房就会开始为将来的哺乳改变状态，不但会变大，而且乳晕的颜色也会变得较深，如果强行停止怀孕，这个信息就严重干扰到乳房生态平衡，就可能有乳腺增生的问题。所以，人工避孕是对女性最好的保护。

## 母乳喂养让乳房更加美丽

### 怀孕后乳房内所有的腺体都会增大、增生

乳腺增生就是局部的乳腺在增大、增生。女性怀孕后，激素水平发生变化，为了给哺乳打基础，乳房内所有的腺体都会增大、增生，也就是说怀孕后所有的腺体都一样了，也就没有“乳腺增生”这一说了。

### 宝宝喝奶喝小妈妈的纤维腺瘤

中医讲究一个“通”字，如果乳房内部的经络不通，就会产生瘀结，长瘤就是不通的表现。当宝宝需要喝奶时，通过乳汁的流出，瘀结的地方就会散结，腺瘤就随之变小了。



### 宝宝喝奶帮妈妈预防乳腺癌

女性拥有乳房，最原始的任务就是分泌乳汁哺育后代，如果不让它发挥功能，就是与自然规律相违背，乳腺癌的发病概率也会增加。而且，母乳喂养有助于促进相关激素的分泌，能够减少产后并发症，还能降低卵巢癌的发病概率。

## 好大夫忠告

### 不容忽视的乳房病变信号

乳房会痛还好，如果不痛，而是硬块，应警惕乳腺癌。

如果癌细胞侵入乳房的淋巴管引起堵塞，会导致淋巴水肿，在乳房上方的皮肤上就会出现像橘子皮似的小坑；如果乳腺癌细胞侵及乳房韧带时，结缔组织纤维就会缩短牵拉皮肤向内凹陷，乳房表面就会出现“小酒窝”。



## 内分泌失调会导致月经湿疹

天气潮湿闷热时，容易滋生细菌。同样，当月经来潮时，身体特别湿热，很容易在外阴黏膜长湿疹，瘙痒难耐，而在月经结束后，这些症状又消失了。

### 病因解析

大多数月经湿疹是长期使用卫生巾或卫生巾更换不及时导致。月经湿疹跟内分泌失调也有关系。通常产生这种症状的女性属于湿热体质，因为气滞血瘀，身体又湿又热，细菌就容易滋生。有这种症状的女性通常经期都不正常，也比较容易有子宫粘连或输卵管阻塞问题，月经来时血块也很大。所以，一般来说，经期调理好了，月经湿疹也会消失。

### 自我调理

1. 使用护理液时要特别注意，阴道在正常情况下是弱酸性的，含有乳酸菌等六种有益菌保护。如果护理液的 pH 值和阴道内的 pH 值不吻合，会改变阴道的 pH 值，使得那些保护阴道的有益菌就会死掉，反而更容易滋生细菌，导致月经湿疹更严重。
2. 有月经湿疹问题的女性，可以吃清湿除热的食物，如用冬瓜煮粥，喝菊花茶和山楂茶等。
3. 可以按压血海穴。

## 按压血海穴

**快速取穴：**屈膝 90°，手掌扶于对侧的膝盖上，拇指与其他四指成 45°，拇指尖处即是血海穴。

**按摩方法：**用手指的指端按揉穴位。



## 排卵期出血，卵巢功能紊乱的危险信号

小丽最近“大姨妈”不太正常，一次多一次少，而且差不多半个月就来一次。以前也有类似情况，但因为工作太忙，也不是每个月都如此，所以就没在意。但最近差不多每个月都这样，她感到很害怕，于是请假到医院检查。医生经过检查询问后，告诉她这不是正常的月经，是排卵期出血。

### 什么是排卵期出血

排卵期出血是指在月经周期的中期，即排卵期，由于雌激素水平短暂下降，使子宫内膜失去激素的支持而出现部分子宫内膜脱落引起有规律性的阴道出血。若出血期长，血量增多，不及时治疗，进一步发展可致崩漏。

### 自我调理

1. 出血期间应适当休息，避免过度劳累。
2. 注意外阴的卫生清洁，禁止性生活，防止感染。
3. 饮食宜清淡且富有营养，忌食油腻、酸辣、燥热的食物。
4. 注意调节情绪，保持心情舒畅，加强锻炼。

### 情志失和会导致月经紊乱

女性的月经来潮，受下丘脑—垂体—卵巢轴的调节。下丘脑又与中枢神经系统相联系，接受外来的刺激，经过整合，影响下丘脑—垂体—卵巢轴的功能。这些环节中的任何一部分发生变化，都会影响卵巢功能而发生月经紊乱。长期压力大、情绪过度波动、恐惧、悲伤、紧张、生活环境的突然改变、外周温度的较大变化、强烈的妊娠愿望以及剧烈的思想斗争等，均可引起中枢神经系统与下丘脑—垂体间的功能失调，使促性腺激素的分泌受到影响，卵泡成熟和排卵功能发生障碍，从而引起月经紊乱。

因此，对于月经病的预防既要注意饮食起居，讲究生理卫生，也要情志调和，讲究心理卫生，二者结合起来，才能收到良好的效果。生活中要保持心情愉快，尽量避免不良情绪的影响；当环境发生变化，要尽快适应新的环境。



## 闭经，小心多囊卵巢综合征

小恬 26 岁，“大姨妈”一年就来两三次。她以为是自己营养没跟上，于是特意为自己补了补，可是“大姨妈”不但没来，整个人却越来越胖，而且脸上、背上长了很多痘痘，腿上、腋下、嘴唇上的汗毛越来越多，脖子上和大腿根的皮肤皱褶处还出现了绒毛状的灰褐色色素沉淀。她害怕极了，以为自己得了什么不治之症，于是去医院检查。医生经过询问与检查后，初步诊断是多囊卵巢综合征。

### 什么是多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征（PCOS）是以稀发排卵或无排卵、高雄激素或胰岛素抵抗、多囊卵巢为特征的内分泌紊乱的症候群。因持续无排卵，严重情况下会使子宫内膜过度增生，增加子宫内膜癌的风险。

### 多囊卵巢综合征征兆

|   |      |   |
|---|------|---|
| 1 | 月经异常 | 月经稀少、闭经，少数可表现为功能性子宫出血。多发生在青春期，为初潮后不规则月经   |
| 2 | 多毛   | 较常见，发生率可达69%。由于雄性激素升高，可见上唇、下颌、胸、背、小腹正中部、大腿上部两侧及肛周的毳毛增粗、增多。同时可伴有痤疮、面部皮脂分泌过多、声音低粗、阴蒂肥大、出现喉结等男性化征象 |
| 3 | 不孕   | 由于长期不排卵，患者多合并不孕症，有时可有偶发性排卵或流产，发生率可达74%  |
| 4 | 肥胖   | 体重超标20%以上，体重指数 $\geq 25$ 者占30%~60%。肥胖多集中于上身，多自青春期开始，随年龄增长而逐渐加重                                  |
| 5 | 黑棘皮症 | 阴唇、颈背部、腋下、乳房下和腹股沟等处皮肤褶皱部位出现灰褐色色素沉着，呈对称性   |
| 6 | 卵巢增大 | 少数病人可通过一般妇科检查触及增大、质地坚韧的卵巢，大多则需B超检查确定  |

## 多囊卵巢综合征的远期危害

一旦患了多囊卵巢综合征，会影响一生的健康。

### ● 妊娠并发症发生率高

一旦妊娠，妊娠高血压综合征和妊娠糖尿病的风险明显增加。

### ● 引发糖尿病和心脑血管疾病

近年还发现许多多囊卵巢综合征患者有高胰岛素血症，高胰岛素血症患者容易出现糖尿病及心脑血管疾病，因此多囊卵巢综合征也是糖尿病及心脑血管疾病的高危因素。

### ● 引起恶性肿瘤

因雌激素对子宫内膜的长期持续刺激容易导致内膜增生过长、息肉、月经淋漓等，绝经后易导致子宫内膜癌。

### ● 代谢综合征的发病率明显增加

多囊卵巢综合征患者中代谢综合征的发病率大约为 43% ~ 47%，是普通人群的 2 倍，并且趋向于年轻化。因此，对于年轻的肥胖和超重的多囊卵巢综合征患者，应该进行代谢综合征筛查，如果没有发现代谢综合征，也应该每 2 ~ 3 年进行 1 次筛查，以便及时治疗。

## 多囊卵巢综合征合并代谢综合征的预防和治疗

针对多囊卵巢综合征合并代谢综合征的药物治疗的作用目前尚未明确，而生活方式调整是非常重要的手段。早期干预将有利于预防糖尿病和心血管疾病的发生。

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 控制体重 | 首先是运动减肥，并养成良好的生活方式，减少脂肪，尤其是内脏脂肪 |
| 饮食控制 | 饮食中脂肪<30%，饱和脂肪酸<10%             |
| 运动   | 每周运动5次以上，每次运动30分钟，并且是中度运动量      |



## 不同阶段的女人，如何 与“大姨妈”和平共处



# 青春期少女

## 青春期的界定

青春期是指第二性征开始出现到性发育完全成熟的阶段，是由儿童转变为成人的过渡阶段。女孩乳腺发育、月经来潮是青春期开始的标志。青春期开始年龄取决于下丘脑—垂体—性腺轴功能启动的迟早。青春期的进入和结束年龄存在较大的个体差异，可相差2~4岁。一般认为女性从10~14岁开始，至19~20岁结束，男性则要迟2年左右。这个年龄段相当于从初中到高中毕业的学生。世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10~20岁。

## 初潮来临，和“大姨妈”的初逢

面对第一次月经，少女们难免会惊慌失措、不知如何是好。所以父母一定要有正确的观念，在孩子初潮来临前了解相应的知识并做好准备，帮助她们顺利度过喜悦与烦恼参半的成长期。

女孩的第一次月经称为月经初潮。月经初潮是女孩进入青春期的重要标志之一，月经来潮也是女性性成熟的重要标志之一。大多数女孩在12~14岁时开始来月经，营养好的女孩可能10岁便来月经，发育较慢的会晚至16岁，这些都是正常现象。太早或太晚来都属异常，必须去医院检查。

## 初潮来临前身体的三大变化

在第一次月经来临之前，小女孩的身体会出现一连串的变化，妈妈可提前帮助女儿做好心理准备。



青春期的女孩特别容易长痘痘，可以多吃五谷、豆类、胡萝卜、薯类等富含膳食纤维的食物；多吃黄瓜、西红柿、柠檬等富含维生素C的蔬果；多吃肉类、动物肝脏、蛋黄、花生、虾、牡蛎等富含锌的食物。膳食纤维可帮助肠道排毒，保持大便通畅，清除体内毒素；维生素C可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使痘印消退；锌能加速蛋白质合成及细胞再生，防御细菌感染，加速炎症消散，使痘痘好转。

#### 身高、体重 迅速生长

女孩的身高、体重会迅速蹿升，尤其在来经前的一两年间，身高每年可增7~8厘米，这与体内激素水平变化有关，预示着月经初潮即将来临

#### 乳房发育

女孩的乳房会膨胀突起，乳房开始发育的2~3年内便会出现月经初潮

#### 分泌物

临近来经时，女孩内裤上会出现透明、略带浓稠状如鸡蛋清的分泌物，也就是白带。越接近初潮，白带的颜色可能会加深并且更黏稠些

## 🌀 初潮后困扰女孩的经期问题

### 月经不规律

很多少女在初潮之后，月经会不规律，有时两个月来一次，有时半年来一次。这是很正常的生理现象，不必为此担心。这是因为青春期的女孩卵巢功能尚未发育成熟，初潮2~3年后，生理机能成熟了，月经周期自然会规律。需要特别注意的是，如果出现经期明显延长、经量明显增多，而且有头晕乏力、脸色苍白等贫血现象时，就要及时就医查明原因了。

## 严重痛经

有些女孩来月经期间有时会出现一些轻微不适，如下腹坠胀与疼痛，这是由于盆腔充血引起的，一般不会影响正常生活。青春期少女喜欢吃冰冷、油炸食物，容易形成寒湿凝结、痰浊内阻的体质，或是偏食、节食造成脾胃虚寒，经血不能顺利排出，就会产生痛经。平时只要注意饮食就会缓解症状。但如果出现严重痛经，就要早点说出来，及早就医。

### 苦口婆心 “大姨妈”

女孩进入青春期后就会在意自己的外貌和他人的评价，如果为了漂亮而过度节制饮食，使身体太瘦、体脂肪过少，或减肥导致体重忽上忽下等，都会影响激素的分泌，造成月经异常。因此，父母要特别注意孩子饮食与营养上的均衡，并给予她们健康、正确的观念。

## 关注青春期女孩的身心健康

青春期阶段，面对生理、心理等多方面的突然变化，多数女孩能顺利度过，但也有些敏感的女孩对这一时期的变化感到新奇，不能适应，甚至有不知所措的感觉。因此，这就要求父母、教师以及有关社会组织，共同关心她们，为她们创造良好的条件，保护她们的健康，增强她们的体质，促进她们的身心发育，让她们能够顺利地度过青春期。

### 保护女孩，子宫教育要趁早

虽然青春期少女初潮后1~2年月经周期不规律，但只要有排卵，就有可能怀孕。因此，妈妈们要尽早引导孩子了解一些生理知识，不仅能保护好子宫，也能避免“小妈妈”的憾事发生。虽然我们不希望少女太早尝禁果，但是从小拥有正确的性知识是非常必要的。

### 养成记录月经的习惯

不少少女初潮来临后会有月经不规律的现象，因此要掌握自己的生理状况。准备一个小本本，用来专门记录自己的月经状况，如每个月的月经开始的时间、结束的时间、月经的量、有哪些不舒服的感觉等。

## 16 岁还没有月经，千万不能再等了

女孩月经初潮多在青春发育期出现，一般年龄为 12~14 周岁。初潮时间因营养、遗传、环境等因素影响差异很大。如果妈妈初潮早，女儿也会偏早；如果妈妈初潮晚，女儿也会偏晚。城市女孩初潮早于农村女孩，一般认为，城市女孩生活水平较高，营养和健康状况较好，不仅体格生长较快，而且月经初潮时间也会提前。

月经初潮延迟有多方面因素，如体弱多病、营养不良或过度肥胖、居住地环境差、气候过于寒冷等，这些都不利于青春期发育，会引起初潮延迟。但如果年满 16 岁或第二性征发育成熟 2 年以上还不来月经，就是原发性闭经，应查明原因，尽早干预，有些病因经过干预是可以治愈的，有些问题只能是尽可能改善了；即便对于不能治愈的闭经，也要检查清楚，确定对将来的影响有多大。

### 引发原发性闭经的原因

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| 1 | 个体生殖道下段闭锁    | 如子宫颈、阴道、处女膜、阴唇等处有一部分是先天性闭锁，也有后天损伤造成粘连性闭锁，导致经血不能外流，多伴有周期性下腹痛，称为隐形或假性闭经。这种情况可以治愈                                      |
| 2 | 生殖器官不健全或发育不良 | 有的女孩先天性无卵巢，或卵巢发育不良，或卵巢损伤，不能产生使子宫内膜发生周期性变化的雌激素和孕激素，因此也就没有月经来潮，这种情况通过激素的人工周期治疗可以来月经；对于先天性无子宫，或子宫发育不良，或子宫内膜损伤的情况，则无法治愈 |
| 3 | 结核性子宫内膜炎     | 这是由于结核杆菌侵入子宫内膜，使子宫内膜发生炎症，并受到不同程度的破坏，出现瘢痕组织而造成闭经。这种情况如果及时治疗，便可产生月经；如果破坏严重，则无法治愈                                      |
| 4 | 脑垂体或下丘脑功能异常  | 如果脑垂体功能失调，就会影响促性腺激素的分泌，进而影响卵巢的功能，卵巢功能不正常就会引起闭经；下丘脑功能不正常也会引起闭经，精神刺激、悲伤忧虑、恐惧不安、紧张劳累、环境改变、寒冷刺激等都可引起下丘脑功能失调             |



## 20 岁性成熟期

### 养成测基础体温、记录月经周期的习惯

人体在较长时间（6 小时左右）的睡眠醒来后，未进行任何活动之前，所测量到的体温为基础体温。一般人的体温偶有高低之分，而女性因为受到激素分泌的影响，基础体温会随着前排卵期、排卵后期出现高温期、低温期的规律变化，如果健康出现问题就会打乱这种平衡。所以，基础体温是女性健康的重要参考信息。

每天记录基础体温其实是用身体写日记，只不过这个日记跟健康有关，除了体温外，还可以把影响体温状况的日常生活也记录下来。

#### 挑选一支精确的体温计

基础体温计的刻度较密，精度需要为  $\pm 0.05^{\circ}\text{C}$ ，方便女性准确测量基础体温。目前常用的女性基础体温计大多数采用的是更安全的电子体温计。挑选时最好选用抗菌卫生材质的，因为要放入口腔；要选择液晶显示屏体温计，能直接显示测量结果，一目了然、灵敏而清晰，保障测量结果的准确性；要选择测量完成后有自动蜂鸣提示功能的，这样可以避免因为放置温度计的时间长短而导致测量的体温产生偏差。



#### 准确测量基础体温

1 睡前将体温计放在枕边，可随手拿到，方便第二天早上醒来时就测量。

2 保证充足睡眠 6~8 小时；要在早上醒来，还没有下床、未上厕所、未喝水的静态情况下测量；选同一时间段测量。



3 放在舌下测量3分钟，并将结果记录在基础体温表上。

月经来潮和同房日也应标记出来，遇有发热、饮酒过度、晚睡、晚起等会影响体温的状况，最好特别标记说明。

另外，养成记录月经周期的习惯也是很重要的。记录月经不仅能提供给医生作为参考，也有助于女性了解自己的生理与健康状况。

## 巧用基础体温了解自己的身体

### ● 正常的基础体温变化

正常的基础体温曲线呈高低温双相变化（如P38图一）。从月经开始到排卵日，是低温期14天；到了排卵日当天或隔天，由于体内孕激素分泌旺盛，体温会上升。因此低体温期的最后一天或体温升高的第一天可能就是排卵日。一般，下次月经来之前的11~17日（即排卵前3天到排卵后3天）最容易受孕。若未受孕，低温期结束后就是高温期，一般会持续14天，当高温期结束，体温下降时“大姨妈”就来了。但女性的月经周期不一定是28天，基础体温曲线会有差异，所以要仔细记录自己的低温期、高温期，找到自己的体温变化规律。

### 苦口婆心“大姨妈”

#### 安全期不能保证绝对的安全

需要注意的是，单靠基础体温或用月经推算安全期来避孕，仍然有风险存在，因此并不推荐。但如果连安全期是哪些日子都搞错，又没有其他的避孕措施，就很容易“中奖”。

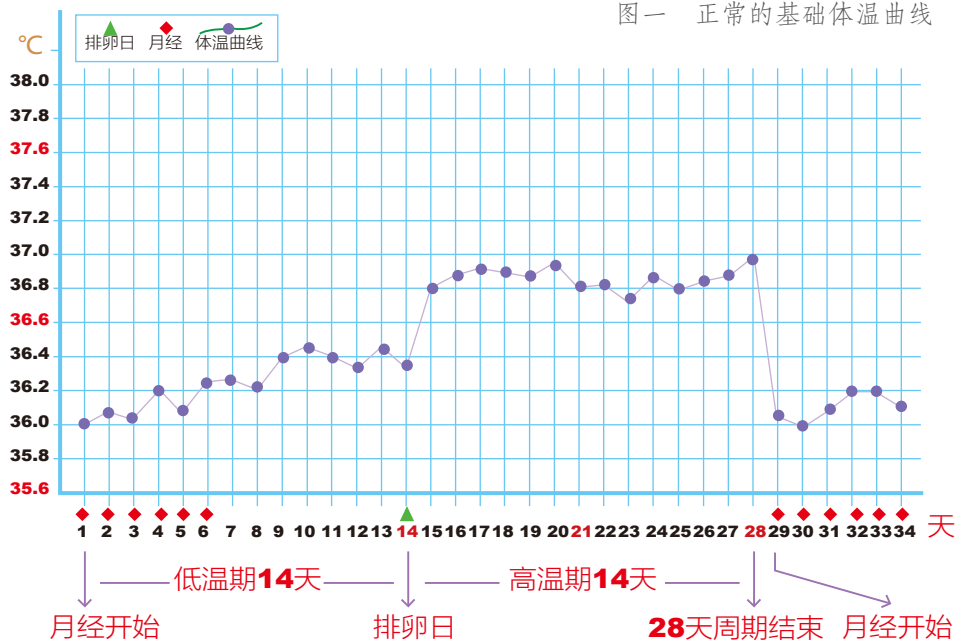
### ● 怀孕后的基础体温变化

如果怀孕，因黄体生成素（LH）持续分泌，因此体温不会下降；若高温期持续16天以上，就有可能是怀孕了，要做进一步的检查确认。（如P36图二）基础体温曲线图呈现出，高温从第15天一直持续到第34天，已经持续了20天，所以有可能是怀孕了。

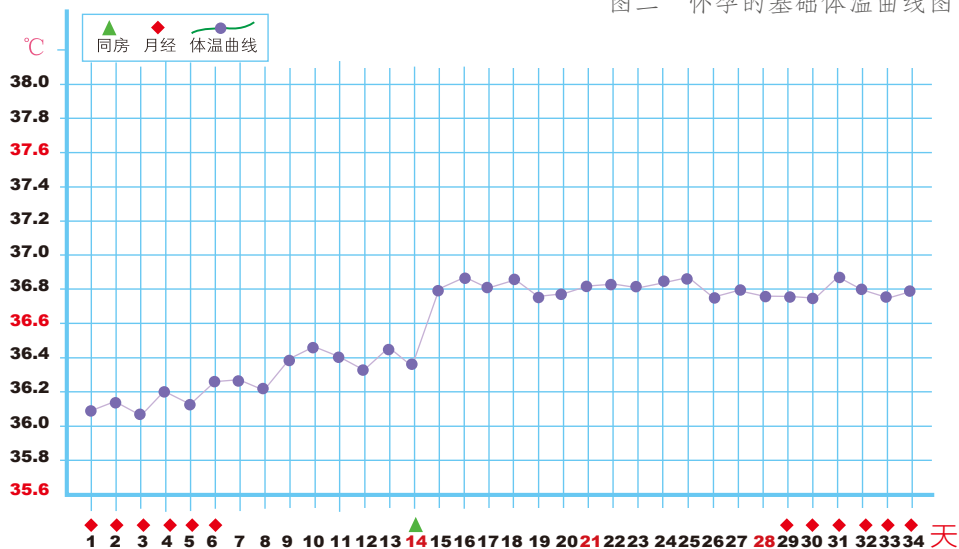
## 避孕措施采取好，多次人流很伤身

每次人工流产后子宫内膜在短期内并不能完全修复，细菌容易进入宫腔，就会造成子宫内膜炎及宫颈炎。多次吸取宫腔内容物可能造成宫腔及子宫颈管粘连、发生宫腔积血或经血倒流入腹腔，引起子宫内膜异位症及周期性下腹痛。如果你还没打算要宝宝，一定要采取好避孕措施，避免人工流产。

图一 正常的基础体温曲线



图二 怀孕的基础体温曲线图





## 30 岁轻熟女

### 压力太大，导致“大姨妈”避而不见

女人到了 30 岁，工作、育儿、照顾老人……压力重重，即使月经来潮时身体不舒服，也必须上班、照顾孩子。因为压力过大，有时会发生“大姨妈”不来的情况。

#### 肾上腺素飙升是源头

|      |   |
|------|---|
| 中医说法 | 肝主管情绪，是藏血的器官，每月的经血都靠肝的疏泄作用排出。如果压力过大，导致情绪郁闷，造成肝郁，就会影响月经的规律，表现为时来时不来                                  |
| 西医说法 | 压力上身时，会刺激我们的大脑皮质，传导到下丘脑，再经脑垂体刺激肾上腺分泌肾上腺素，命令全身细胞上紧发条。如果压力指数超标，会造成性激素的减少，使得卵巢里的卵泡无法发育成熟，没有正常排卵自然不会有月经 |

#### 运动是纾解压力的良方

即使再忙也要每天做运动，或快走，或做做伸展运动，让自己出一身汗。筋骨松软后大脑皮质也会放松，就不会分泌过多的肾上腺素，变得轻松许多。也可以找中医调理身体，服用一些疏肝解郁的中药。

#### 苦口婆心“大姨妈”

##### “大姨妈”不来不是少了麻烦

“大姨妈”不来是一大警示信号。排除怀孕的因素，“大姨妈”不来代表体内激素发生紊乱，卵巢、乳房等器官都受到影响。除此之外，可能还代表某些重大的妇科疾病已在体内扎根。如果连续 2 个月出现“大姨妈”不顺的情况，建议立即就医查明原因，千万不要觉得是少了麻烦。

## 带环女性要防月经过多

节育环是目前最常用的避孕工具之一，具有安全可靠、避孕时间长等优点。但不少女性带上节育环后常出现月经过多、经期延长，或有经血间断而淋漓不尽的现象。一般情况下，上述现象在放环后最初几个月出现，3~6个月后就会自行好转，并恢复到原来的正常月经水平。造成上述现象的原因，主要是上环刺激子宫内膜而引起的。

### 服用止血药缓解月经过多

由带环引起的月经过多，可以在医生的指导下服用止血药，一般在流血多的月经第二天和第三天服用。如果服用止血药3个月以上仍不见流血量减少，医生会建议取出避孕环，换用其他避孕方式。

### 带环女性饮食禁忌

#### 1 忌吃辛辣刺激

性食物。特别是经前10天左右及经期，更应忌食辣椒、辣酱、芥末、咖喱、桂皮、羊肉等，以免血流加速而导致月经量增多。



咖喱



芥末



桂皮



羊肉

#### 2 忌服活血破血

的中药和食物。桃仁、红花、莪术、水蛭和虻虫等单药或含这些药材的中成药等，食物中山楂、度数高的酒等也应忌用，以防月经量过多。



红花



山楂



桃仁

#### 3 禁食含鞣酸高的

食物及药物。浓茶、柿子、石榴、鞣酸蛋白、四季青含片、感冒退热冲剂等，因其会妨碍铁的吸收，进而不利于月经过多失血的恢复，故禁食。



柿子



石榴



浓茶

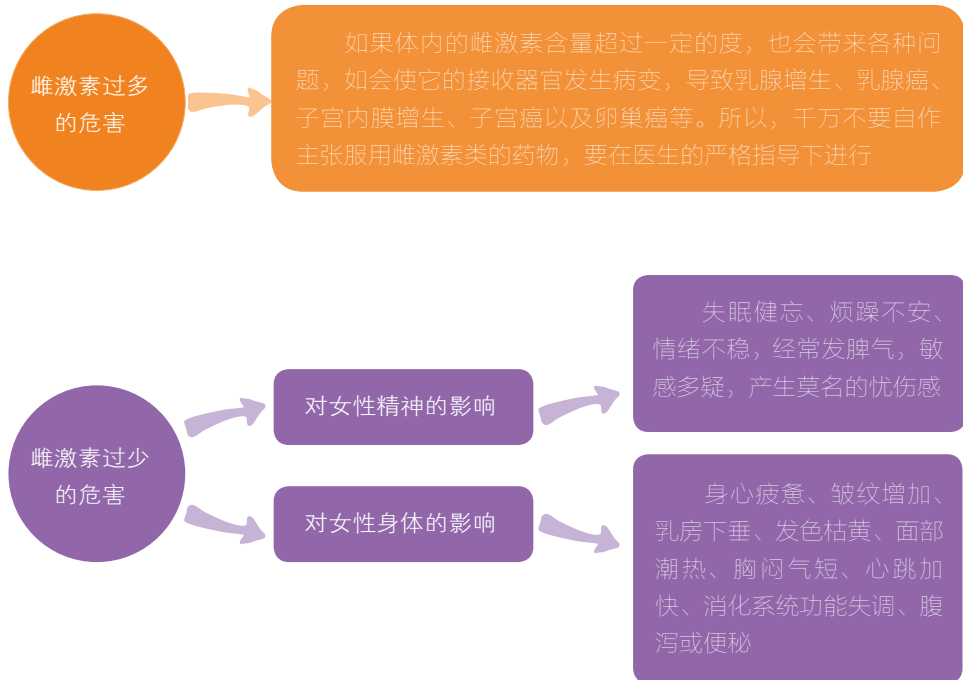


## 孕龄女性

### “大姨妈”妥妥的，生娃再也不是难事儿

#### 掌控月经周期的女性基础性激素——雌激素

雌激素是女性体内最重要的性激素，控制着女性的生殖系统，同时也控制着月经的循环过程，这一切都是从卵巢中的一个或几个卵泡发育开始的。随着卵泡慢慢长大，女性体内的雌激素慢慢增加，使得子宫内膜增生、加厚。通俗地说，子宫内膜是种子播种必需的土壤，雌激素使得子宫内膜出现增殖期的转变，为土壤施加肥料。



## 怀孕不可或缺的性激素——孕激素

如果女性的月经周期出现紊乱，时而大量出血，时而闭经，就应该想到可能是受雌激素影响的无排卵月经了。

### ● 孕激素的作用

孕激素是怀孕不可或缺的激素。在孕前，由于孕激素的拮抗，避免了雌激素对子宫内膜长期刺激而出现的过度增殖；排卵后期由于孕激素的撤退，形成了女性有规律的月经；由于孕激素的作用，使子宫内膜出现分泌期的变化，为受精卵着床建立起适宜的环境。在怀孕后，孕激素还封闭了通道，使细菌无法侵害胚胎，更重要的是，可以使子宫保持稳定状态。

### ● 孕激素缺乏会怎样

孕激素缺乏，子宫受雌激素的长期刺激，首先会有内膜过度增生的危险；其次，由于雌激素只有波动，没有规律性的撤退，子宫内膜随着它的波动而不断出现脱落和修复的交叉现象，会引起不规则的子宫出血。怀孕后孕激素缺乏，会有流产或胎停育的风险。

## 不孕症，与黄体生成素分泌有关

不孕的原因有很多，环境、压力、内分泌失调、年龄、器官病变等都可能会导致不孕。对女性来说，黄体生成素是跟孕育宝宝关系密切的一种激素，当它分泌失调后可能会导致以下症状：

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>黄体生成素分泌不足</b> | 排卵不正常或泌乳素偏高，都会导致黄体素分泌不足。这会使子宫内膜发育不良，受精卵因而无法顺利着床，容易流产。而且黄体素不足也会使女性无法成功受孕，还会让女性饱受月经不调的困扰，经期变长、失血过多，甚至因此产生贫血 |
| <b>黄体生成素分泌过量</b> | 当黄体素分泌过量时，会抑制排卵，使女性无法按照预定计划怀孕。总之，女性排卵、受精卵着床、胎儿的成形与成长、母乳喂养，都要靠黄体素的协助。因此，黄体素对女性来说是很重要的一种激素                  |

## 找回出轨的“大姨妈”，让月经像闹钟一样准时

### 月经不规律，不仅仅是妇科的事

许多女性出现月经失调后，只是从子宫发育不全、急慢性盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病去考虑，而忽视了在子宫之外去找原因。殊不知，许多不良习惯也可能导致月经失调。

#### 情绪异常

有些女性一有什么事儿就胡思乱想，做决定的时候特纠结，心思重，爱生闷气。虽然自己也不想这样，可还是会过度焦虑，时常觉得压力大。

长期精神压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤，都可导致月经失调或痛经、闭经。这是因为卵巢分泌的激素受脑垂体和下丘脑的控制，情绪不稳定会影响“大姨妈”周期。所以备孕的女性要尽量保持心情愉快哦。

#### 起居无度

有的女性喜欢熬夜，经常半夜两三点才睡觉，一觉睡到第二天中午，或者经常出差，倒时差……这些不良的生活起居都会导致“大姨妈”错后甚至闭经。另外，如果经期受寒冷刺激，会使盆腔内的血管过分收缩，可引起月经过少甚至闭经。因此，备孕女性尤其需注意日常生活规律，避免劳累过度，经期防寒避湿。

#### 过度节食

有专家表明，女性过度节食，使得机体能量摄入不足，造成体内大量脂肪和蛋白质被耗用，致使雌激素合成障碍而明显缺乏，影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经。因此，追求身材苗条的备孕女性尤其要注意，切不可盲目节食。

#### 嗜好烟酒

香烟中的某些成分以及酒精可以干扰与月经有关的生理过程，引起月经不调。据调查研究发现，每天吸烟1包以上或饮高度数白酒100毫克以上的女性中，月经不调者是不吸烟喝酒女性的3倍。因此，备孕女性要戒烟戒酒。

## 肥胖和月经不调互相影响

肥胖是每一位追求苗条身材女性的心头大患，而月经不调则是影响女性生活、工作、孕育的一大元凶。但二者存在一定的关系，互相影响。

### ● 月经不调导致肥胖

研究表明，女性长期月经推迟或月经量少，甚至闭经，就很容易肥胖。月经可以排出子宫内累积的毒素，建立新的循环；如果月经经常紊乱，体内毒素就会越积越多，最终诱发肥胖。

### ● 肥胖影响月经

很多肥胖的女性都有爱吃甜腻食品、不爱运动、进食量过大的习惯，这些习惯会导致体内脂肪堆积过多，造成脂肪代谢和糖代谢障碍，进而影响到体内雌性激素的分泌，最终导致月经不调。

### ● 肥胖与月经不调相互影响

女性肥胖的原因大部分来自月经不调，而月经不调是由不良生活习惯导致的，不良的生活习惯引起肥胖，肥胖又引起月经不调，二者形成恶性循环，最终难以遏制。月经不调会引起和加重肥胖，而肥胖又会反作用于女性导致月经不调。

因此，如果你正在备孕，体态又肥胖，就要养成良好的生活习惯，少吃甜腻的食物，每天坚持适量运动，把出轨的“大姨妈”找回来。

苦口婆心 “大姨妈”

#### 不可矫枉过正，杜绝盲目减肥

备孕女性尤其需注意的是，如果你是一个肥胖的女性，不要采取极端的减肥方法，如抽脂术、药物减肥、大运动量减肥、过度节食等，因为过度减肥同样会导致月经失调。

## 改掉坏习惯，别害“大姨妈”不规律

日常生活中有许多因素会影响女性激素分泌，如生活习惯不佳、随意节食、睡眠不足、压力过大等，观察一下你有多少坏习惯，替自己好好检查一下。



| 分类 | 项目   |
|----|--|
| 饮食 | 1.吃饭时间不固定；2.暴饮暴食；3.不爱吃早餐；4.常吃速食品；5.常吃快餐；6.喝水太少；7.爱吃甜食；8.喜欢吃肉，不爱吃蔬菜；9.一天喝5杯以上含咖啡因饮品；10.有抽烟、喝酒习惯 |
| 减肥 | 11.有节食习惯；12.一个月减6千克以上或减体重的10%；13.变瘦后又反弹  |
| 保暖 | 14.习惯淋浴，很少泡澡；15.冬天穿得不够保暖   |
| 睡眠 | 16.常常熬夜；17.睡眠不足或醒来时很疲惫；18.作息时间不固定  |
| 压力 | 19.觉得生活索然无味；20.常感到疲劳；21.常常为了人际关系烦恼；21.每天被大量工作追着跑   |
| 运动 | 23.很少运动  |

## ● 检查结果

6个以下  
坏习惯

### 你的生活作息正常，身体很健康

看来你的作息比较正常，但还是要坚持早睡早起，三餐定时定量，做到“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”。

7~16个  
坏习惯

### 不要忽视你的身体状况，保持生活稳定

这些不良生活习惯，像暴饮暴食很容易使体重超标。肥胖或体重超标的人在用餐后胃和食管压力较常人高出一倍，甚至会有月经不顺、经量增加、头疼等状况。

17个  
以上  
坏习惯

### 不要拖，你必须立即改变生活习惯

你真是太不爱护自己了，这些不良习惯会引起月经不顺，甚至是妇科疾病。

## 找准排卵日，算出好孕期

### 通过基础体温找排卵日

女性的激素比较复杂，并且总是在不断变化着，所以女性的基础体温会出现波动。正常女性的基础体温以排卵日为分界点，呈现前低后高的状态，即双相体温。

基础体温测量法就是根据女性在月经周期中呈现的双相体温来推测排卵期的方法。一般情况下，排卵前基础体温在  $36.6^{\circ}\text{C}$  以下，排卵后基础体温上升  $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，持续 14 天，从排卵前 3 天到排卵后 3 天这段时间是容易受孕期，可作为受孕计划的参考。（具体测量方法见 P36~38）

#### 基础体温曲线呈双相的误导

基础体温曲线呈双相，是不是说明一定发生了排卵？临床发现，情况并非如此简单。在以下两种情况下，即使没有排卵也会有孕激素产生，从而造成基础体温曲线双相的假象：

1. 直径小于 15 毫米小卵泡黄素化；
2. 直径大于 20 毫米大卵泡不破，未破卵泡黄素化。

第一种情况是卵泡到了直径 15 毫米左右不长了；另一种情况是卵泡继续长下去，到了直径 20 毫米以上都不排卵。这两种情况都能使孕激素升高，使基础体温曲线表现为双相。

在基础体温曲线双相的女性中，出现这样误导的比例为  $13\% \sim 44\%$ ，因此基础体温曲线双相不能作为排卵与否的唯一标准。

#### 基础体温曲线呈单相者也有排卵

既然基础体温曲线双相不能作为排卵的唯一依据，那么单相体温是不是可以作为不排卵的证据呢？也不能。

在大部分情况下，单相体温的确表示没有排卵，但是临床发现，这并不是绝对的，存在着许多例外。体温的变化是由于孕激素的波动刺激了体温调节中枢，使基础体温升高或者降低。但是有些女性体温调节中枢对孕激素的反应并不敏感，虽然孕激素在波动，但是体温却没有升降，始终保持着恒定状态。

因此，单凭基础体温曲线来判断是否排卵，存在着很多不确定因素，要确切知道是否排卵，还要同时使用其他方法。

## 通过 B 超监测找排卵日

B 超监测排卵最为直观，可以看到卵巢内有几个卵泡在发育，大小是多少，是不是已经接近排卵的时间等，但不能确定这枚卵子是否一定会排出。

### 如何选择 B 超监测的时间

在 B 超监测方式中，以阴道 B 超最为准确。如果你的月经周期是 30 天，那么第一次去做 B 超监测的时间可选择在月经周期的第 9~10 天。

### 如何通过 B 超推算出排卵日

卵泡的发育是有规律可循的。经过大量统计得出，排卵前 3 天卵泡的直径一般为 15 毫米左右，前 2 天为 18 毫米左右，前 1 天达到 20.5 毫米左右。这样便可以通过 B 超推算出排卵日了。

### 特殊情况的发生

有的人卵泡发育到一定程度后，不但不排卵，反而萎缩了；有的人卵泡长到 20 毫米以上不排卵，继续长大，最后黄素化了。这些情况都是不正常的，需要治疗处理。

## 通过排卵痛和排卵期出血找排卵日

在女性生殖期，由于受激素的影响，卵泡逐渐发育成熟，卵泡中充满液体，随着压力的增加向卵巢表面膨出。当压力大到一定值时，卵泡破裂，卵子排出，此时常伴有极轻微的出血。当出血刚好正对着腹膜（一层环绕腹腔的坚韧薄膜），就可刺激腹膜产生隐隐约约的轻痛，称之为“排卵痛”。这种痛感可提示排卵正在发生，是同房的最佳时机。

如果完全依靠这种痛感去确定排卵日是不靠谱的。原因有二：

1. 女性的腹腔内集中了很多器官，不能确定轻微的疼痛一定是排卵痛；

2. 不是每个人都会有排卵痛，也不是每次排卵都会有排卵痛。

因此，通过排卵痛和排卵期出血来查找排卵日，只能作为一种辅助方法。



## 通过排卵试纸（笔）找排卵日

卵泡是在促卵泡激素（FSH）和黄体生成素（LH）的作用下发育成熟的。在排卵前的36小时内，LH会出现一个高峰，可以用排卵试纸（笔）来检测这个高峰。

### ● 锁定易孕期

掌握自己的月经周期，用最短的月经周期减17，最长的月经周期减11就可以得出答案。例如你的月经周期是30~32天，那么用 $30 - 17 = 12$ ， $32 - 11 = 21$ ，那么易孕期就是12~21天，在这期间使用排卵试纸（笔）进

行测试即可。考虑到精子和卵子的存活时间，一般将排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期。在预期排卵前的3天内和排卵发生后的1天内同房，最容易怀孕。

### ● 使用方法

用洁净、干燥的容器收集尿液。收集尿液的最佳时间为上午10点至晚上8点。尽量采用每天同一时刻的尿样。持测试纸（笔）将有箭头标志线的一端浸入尿液中，约3秒钟后取出平放，10~20分钟之间观察结果。



### ● 结果判定

|    |  |
|----|--|
| 阳性 | 在检测区（T）及控制区（C）各出现一条色带。T线与C线同样深，预测48小时内排卵；T线深于C线，预测14~28小时内排卵 |
| 阴性 | 仅在控制区（C）出现一条色带，表明未出现过黄体生成激素高峰或峰值已过                           |
| 无效 | 在控制区（C）未出现色带，表明检测失败或检测条（笔）无效                                 |

### ● 提示

每天测一次，如果发现阳性逐渐转强，就要增加检测频率，最好每隔4小时测一次，尽量测到强阳性，排卵就发生在强阳转弱的时候，如果发现快速转弱，说明卵子要破壳而出了，要抓住强阳转弱的瞬间。收集尿液前2小时应减少水分摄入，因为尿样稀释后会妨碍黄体生成激素高峰值的检测。不能使用晨尿进行检测。



## 产后新妈妈

### 产后“大姨妈”什么时候来报到

由于内分泌的改变，产后大多数新妈妈的卵巢不能立即恢复功能，会出现短暂的闭经阶段。“大姨妈”恢复时间因人而异，一般在产后6个月左右恢复，但哺乳妈妈会延迟恢复。

产后第一次来“大姨妈”的时间不是很固定，即使复潮后也可能中间会停经一两个月甚至更长的时间，新妈妈需要一段时间才会恢复到正常的月经周期。

### 产后“大姨妈”遭遇的问题



## 月经恢复时间较晚的原因

|    |   |
|----|---|
| 1  | 长期哺乳。哺乳会使女性体内的泌乳素上升，从而抑制排卵  |
| 2  | 产后大出血所致的席汉氏综合征。席汉氏综合征会使产后新妈妈垂体前叶分泌的激素减少，从而无月经来潮，并伴有消瘦、消化不良、毛发脱落、性欲降低、畏寒、全身乏力等一系列极度衰弱的综合症状，当出现这些症状时应立即就医 |
| 3  | 对于产后长时间不来月经的妈妈，还要警惕再次怀孕的可能  |
| 备注 | 席汉氏综合征是指由于产后大出血、休克时间较长，引起脑垂体缺血、坏死，以致卵巢功能减退、子宫萎缩，继发闭经。席汉氏综合征不仅可以发生于自然分娩者，亦可发生于剖宫产术之后                     |

## 月经量多的原因

|      |  |
|------|--|
| 1    | 产后持续无排卵造成卵巢雌激素分泌过多，刺激子宫内膜持续增生，因此子宫内膜脱落时出血量自然会随着增多。如果以后月经量逐渐恢复正常，一般不用治疗 |
| 2    | 精神因素导致。新妈妈过度劳累、紧张等可引起月经量多  |
| 3    | 妇科器质性病变引起，如子宫肌瘤、子宫息肉等  |
| 特别提醒 | 如果产后第一次月经出血量持续增多，并出现心慌、气短、乏力、面色苍白等情况，或者出血时间过长，超过7天或产前正常时间，就应到医院进行检查与治疗 |

### 产后自我调养

为了避免在产后出现月经异常的现象，新妈妈应该在产后注意身体的保养和恢复，根据自己的实际情况进行自我调养。

· 注意保持心情愉快，避免心情抑郁、沮丧、情绪紧张等。

· 注意休息，避免过度劳累。

· 适当参加活动，适度运动。

## 月经量少的原因

- |   |   |
|---|---|
| 1 | 新妈妈身体虚弱或曾有过产后大出血                            |
| 2 | 新妈妈心理因素影响。如果受到强烈刺激和精神打击，新妈妈甚至会出现闭经          |
| 3 | 哺乳、劳累倦怠、气候突变、淋雨受寒等也都能造成月经量少                 |
| 4 | 新妈妈患有贫血、肝病、糖尿病等疾病，以及缺少维生素、内分泌失调等，也可导致产后月经量少 |

## 月经不规律

如果产后月经周期长期不规律，就必须咨询妇科医生，因为有可能是由于内分泌功能失调、器质病变或药物等引起，应对症诊治。

## 产后避孕早开始，不要等到“大姨妈”来

### 产后没来“大姨妈”也会怀孕

很多新妈妈认为产后应该是来过“大姨妈”后才会开始排卵，所以来“大姨妈”前不用避孕，其实这种想法是错误的。因为大部分产后新妈妈都是先恢复排卵功能后才来第一次月经，这就是很多新妈妈产后虽然没来月经，但在未采取避孕措施的情况下怀孕的原因。

一般来说，哺乳少或是不哺乳的女性在产后的2~3个月就会开始恢复排卵功能，有一些人更快，会在产后的40多天就开始排卵。那些进行纯母乳喂养的新妈妈恢复排卵功能的时间会晚一点，这主要是因为体内泌乳素水平比较高，从而抑制了卵巢分泌雌激素和孕激素，纯母乳喂养的新妈妈大多都是在产后半年左右才会开始恢复排卵。

新妈妈在恢复排卵之后，如果卵子与精子没有相遇结合成受精卵，一般在排卵之后的第 14 天开始就会出现产后的第一次来潮，所以产后第一次月经来潮之前并不是安全期，如果这时没有做好避孕措施，极有可能导致意外怀孕。

### 产后怀孕影响有多大

新妈妈如果刚生完孩子就意外怀孕，对妈妈和宝宝来说都是一件很不利的事。

|        |   |
|--------|---|
| 对妈妈的影响 | 新妈妈的子宫还没有完全恢复过来，这时如果去做人流手术或药流，会对子宫内膜造成又一次损伤，而且人流手术也会增加新妈妈患上输卵管炎、盆腔炎、子宫内膜异位症等疾病的风险                           |
|        | 新妈妈再次妊娠，压力会很大，一边要照顾刚出生不久的宝宝，一边又要开始孕育一个新生命，很容易造成新妈妈过度疲劳和精神紧张   |
|        | 对于刚进行过剖宫产的新妈妈来说，意外怀孕会更危险，无论是进行人流或是继续妊娠，都会对子宫造成一定的压力。如果此次怀孕的胚胎又恰好在上次剖宫产的伤口上着床，有可能会引起子宫破裂、穿孔、出血等危险，甚至会危及新妈妈的命 |
| 对宝宝的影响 | 对于新生宝宝来说，这时候的母乳是他们的食物、营养的来源，新妈妈一旦怀孕，乳汁的分泌量就会减少，导致新生宝宝母乳不足或是没有母乳喂养   |
|        | 新妈妈若再次怀孕，便没有更多的精力照顾宝宝，影响宝宝的身心发育   |

### 产后及时避孕很必要

最好在产后的第一次性生活开始就进行避孕，这样会更有利于新妈妈和宝宝的健康。避孕的方法有很多种：如果是哺乳的妈妈就不适合口服避孕药，因为避孕药中的成分会影响乳汁的分泌，而且药物还有可能通过母乳进入宝宝的身体内，从而影响宝宝的生长发育；不哺乳的妈妈可以采取口服避孕药。对于新妈妈来说，不管是否哺乳都可以采用安全套避孕法。如果子宫恢复，也可放置宫内节育器来进行避孕。





## 40 岁熟女

### 40 岁以后“大姨妈”不规律，当心更年期提前

不少 40 多岁的女性会发现“大姨妈”开始变少或者变得不规律了，月经期由原来的五六天变成了两三天，甚至更少，月经不规律是女性进入更年期的重要标志之一。40 岁以后，如果出现两次月经不规律，就有可能进入更年期了，此阶段也叫围绝经期。

#### 雌激素水平是更年期的判断依据

40 岁以后的女性，当出现第二次“大姨妈”不规律时，就要到医院去查一下，如雌激素水平低，就说明已步入更年期，就要做好更年期保健；如果尽管两次甚至多次月经不规律，但体内的雌激素水平并不低，那就说明还没有到更年期。

#### 按揉涌泉穴

**取穴原理：**有清利头目的作用，可缓解头晕失眠等更年期症状。

**快速取穴：**抬起脚，脚趾弯曲，足底最凹陷处即是涌泉穴。

**按摩方法：**将手掌搓热，用一手拇指或食指指腹适当用力按揉对侧涌泉穴 0.5~1 分钟。



## 直面更年期综合征

女性进入更年期后，因卵巢功能衰退、丧失，体内雌激素的缺乏，会出现月经紊乱、皮肤松弛、潮热、烦闷、脾气焦躁、失眠等不适症状，称之为更年期综合征，现在也称为围绝经期综合征。

对于更年期综合征，自我调节很重要。如果感觉症状较重，可以去医院做相关检查，让医生根据情况进行中医或西医治疗。另外，对于月经刚刚开始不规律的女性来说，并不等于卵巢已经不再排卵，所以避孕工作依然重要，一定不能忽视。

## “大姨妈”突然造访，子宫有问题吗

一个女人从初潮到更年期，难免会有不正常出血的情形，医生会根据病人的年龄、出血形式等来判断原因。中西医对于不正常出血的解释如下：

### 妇科疾病会导致不正常出血

若不正常出血为排卵期出血，一般是不需要治疗的，但随着年龄越来越大，女性患妇科疾病的可能性也越大，还是要引起重视。可能会导致不正常出血的疾病有子宫内膜异位、子宫肌瘤、子宫颈癌等。因此，当发现有不规则出血警示信号时，一定要就医。

### 任、冲二脉损伤会导致不正常出血

中医认为不正常出血是一种“崩漏症”，为任、冲二脉损伤，掌控经血功能失常所引起，有经漏（经行之后，淋漓不止）、经崩（经血忽然大下不止）两种情形。另外，忧思伤脾及暴怒伤肝等情绪因素也会造成崩漏症，一定要注意保持好心情。

#### 什么是排卵期出血

在有规律的两次月经中期，即排卵期，由于排卵所致的雌激素水平短暂下降，引起子宫内膜脱落，所以会有不正常出血的情形。

排卵期出血通常血量不多，而且伴有阴道分泌物，小腹的一侧也可能会有闷痛的感觉，1~3天就会自行痊愈。如果仅是偶尔出现这种情况，而不是持续出现，就不用担心。

## 性生活让你保持活力

有些女性在生完孩子后就开始远离性事，而且到了 40 多岁，身体会出现一些更年期症状，性生活的障碍也会随之增加，如性交疼痛、性欲降低等。此外，性伴侣有疾病而无法配合、丧偶等其他因素，也会影响性事。

女性到了 40 多岁，生理功能开始走下坡路，而适量的性生活是很好的润滑剂。中年以后的性生活需要更多的爱抚与前戏、体贴与关爱，这些与伴侣之间的情感交流可以使你身心变得更美，更有助于身材的保持。

### 苦口婆心“大姨妈”

随着年龄的增长，可能会出现性生活不和谐。补充雌性激素、在行房的过程中使用阴道润滑液等，对于性生活品质的改善皆有一定的帮助。

### 性生活可以纾缓压力与情绪

当女人达到性高潮时，大脑会分泌内啡肽，使你感到愉悦，从而消除紧张、郁闷等情绪。而且性生活也是一种“心血管运动”，可以使你适度提高心跳与血压，有助于预防心血管疾病。

### 性生活可以消耗热量

性爱也是一种运动，有利于减肥。据研究，一个热烈的吻可以消耗 12 卡热量，一个缓慢的性爱可以消耗 200 卡热量。

### 性生活可以增强自信心

40 多岁的女性，身材逐渐走样，对自己的身体失去信心。性爱不仅能缓解精神压力，还可提高自信心。男女在进行性生活过程中，身体会释放激素，从而减轻压力。因此，女性在性生活中得到满足的同时，也会使伴侣一同感到快乐，加深彼此的感情，增强女性的自信心。

### 性生活可以刺激激素分泌

性生活可以刺激雌性激素的分泌，使你更有活力，看起来容光焕发。有研究表明，完全没有性生活的女性，更年期反而会提早，这可能是因为生殖器官一直缺乏刺激，长期处于平淡状态，使身体误认为“你们”该退休了。



## 50 岁熟龄女性

### 进入绝经期，挥手告别“大姨妈”

随着年龄的逐渐增长，女性身体各项机能会逐渐退化，卵巢功能也会随之逐渐退化，陪伴了多年的“大姨妈”也会逐渐消退、减少，一直到卵巢停止排卵，也就彻底与“大姨妈”拜拜了。医学上将女性的这种月经停止称为绝经。

很少有女性希望自己的绝经期提早到来，因为一旦到了绝经期，就意味着女性的卵巢功能已经退化，身体慢慢走向衰老，青春不再了。因此，很多年过 40 的女性特别担心自己绝经期的到来，为此整日忧心忡忡。

#### 过早绝经对女性身体的影响

绝经期过早到来，对女性的身体健康极其不利。有资料显示，如果女性在 35~40 岁左右便提早绝经，其寿命要比 50 岁以上绝经者短。这是

因为女性到了绝经期后，体内的雌激素水平会明显降低，一直依靠激素维持正常功能的组织器官，在没有足够水平的雌激素的支持后，会慢慢衰退，身体会呈现出各种异常变化。

#### 女人什么年龄告别“大姨妈”

有的女性绝经的时间较早，刚 40 岁“大姨妈”便不再“光顾”，而有的女性到了 55 岁以后还有“大姨妈”。一般来说，女性绝经没有统一的时间表，以下表格仅供参考。

| 绝经年龄   | 所占比重    |
|--------|---------|
| 40~50岁 | 3%~5%   |
| 50~55岁 | 90%~95% |
| 60岁    | 2%~4%   |

## 女性绝经年龄由什么决定

决定女性绝经年龄最重要的因素是体内卵母细胞的数量。当女婴出生时，其卵巢中约有 10 万个卵母细胞，但在女性的一生中仅有 400~500 个卵母细胞发育成熟，其余的在发育到一定程度时就会自行退化。随着女性年龄的增长，卵巢功能会逐渐衰退，并停止排卵，致使卵母细胞逐渐减少而导致绝经。

绝经的年龄除了与种族因素、母亲的绝经年龄有关外，还与下列因素有关：

### 01

#### 初潮时的年龄

初潮时年龄越小，绝经就越早。这是因为初潮时间越早的女性，出现排卵的时间就越早，其绝经也就越早。

### 02

#### 营养状况

长期营养不良、身材矮小、体重较轻的女性一般绝经都比较早；而营养好、身材高大、体重相对较沉的女性则绝经较晚。

### 03

#### 婚育状况

已婚女性较未婚女性绝经迟；怀孕次数越少的女性，绝经越早；哺乳期较长的女性，绝经较晚。这是因为妊娠期和哺乳期都可以暂时抑制排卵，从而相对延长了女性一生的排卵时间，使绝经期延迟。

### 04

#### 患病

患有全身慢性消耗性疾病、代谢疾病、内分泌疾病等病症时，都可导致女性提早绝经；患恶性肿瘤后经过化疗的女性也可引起卵巢早衰而导致绝经；而患有子宫肌瘤、子宫颈癌、乳腺癌等病症的女性，可使绝经年龄推迟。

### 05

#### 精神因素

夫妻关系融洽、性生活和谐的女性，其绝经年龄较夫妻关系不和、纵欲或缺乏性生活的女性要相对晚些；精神压力大、过度操劳、长期抑郁、焦虑的女性更易提早绝经。

### 06

#### 吸烟

吸烟女性的绝经期较不吸烟的女性要提早 5 年；丈夫吸烟而本人被动吸烟的女性，其绝经期会提前 1~2 年。这是因为香烟中含有苯丙芘，可以杀死卵母细胞。

综上所述，在日常生活中，女性保持愉悦的心情，保持性生活的和谐，注意科学合理的饮食，夫妻感情和睦，戒酒戒烟，这些都会延迟绝经期的过早到来。

### 绝经后出血不能当成是月经复潮

月经停止 1 年，已经绝经，再次出现阴道出血，就要进行相关检查，排除其他疾病，如子宫颈癌、宫颈炎、子宫内膜癌、子宫平滑肌肉瘤、分泌性激素的卵巢肿瘤以及血液系统的疾病等。

| 疾病                       | 症状  | 检查方法                        |
|--------------------------|---|-----------------------------|
| 子宫颈癌                     | 除阴道出血外，还可以有血性白带，量时多时少，严重者可以有下腹胀痛、腰痛，一侧或双侧下腹痉挛性疼痛，同房出血 | 通过做妇科检查以及宫颈刮片、阴道镜检查可以发现     |
| 宫颈炎                      | 阴道出血一般不多，伴有白带增多，下腹坠胀等不适                               | 通过做妇科检查以及微生物检查可以发现          |
| 子宫内膜癌、子宫平滑肌肉瘤、分泌性激素的卵巢肿瘤 | 除阴道出血外，还伴有其他症状，如子宫内膜癌会有下腹部和腰骶部疼痛                      | 做妇科检查及B超发现异常，需要诊刮术病理才能进一步确诊 |
| 血液系统疾病                   | 除阴道出血外，还伴有其他症状，具体还要看患了哪种类型的血液系统疾病                     | 要做血液系统检查可以发现                |

因此，绝经后阴道出血不能当成是月经复潮，常常是由器质性疾病引发的，千万不能掉以轻心，要早发现、早诊断、早治疗。

另外，有些女性服用了或使用了所谓的卵巢保养保健品，也可能造成绝经后阴道出血。所以，保健品不能随便乱用。平时从饮食上调理即可，也可咨询医生。

## 乐观面对，更年期综合征可不药而愈

### 更年期综合征的四大特征

更年期代表女性由正常的卵巢功能逐渐衰退至不具功能的过渡期，期间因为激素影响，可能会引起热潮红、心悸、情绪不稳定、皮肤萎缩等症状，统称“更年期综合征”，具体表现为以下四大特征：

|   |            |                          |
|---|------------|--------------------------|
| 1 | 精神方面       | 出现失眠、焦躁、忧郁等情绪变化          |
| 2 | 神经血管控制问题   | 发热潮红，伴随有心悸、盗汗            |
| 3 | 皮肤及阴道、尿道不适 | 皮肤失去弹性，容易有阴道痒、刺痛、性交疼痛等现象 |
| 4 | 月经异常       | 经期变得不规律，月经量变成很多或很少，最后停经  |

### 更年期症状受什么影响

有七八成的女性会在更年期出现症状，这些症状除了因为激素失调外，和个人体质、心理及环境因素也息息相关。

#### ● 个人体质

中医临床上，有一些体质容易引发较严重的更年期症状。这些体质有些是先天的，例如天生身体就比较虚弱，但也有部分原因是后天的生活习惯、心理状态导致的，例如长期压力大、不爱运动、性格内向、完美主义者，都可能强化上述的体质，使更年期症状更严重。



保持乐观的心态，可以缓解更年期症状。

### 更年期症状较为严重的体质

| 体质类型 | 对应特征                       |
|------|----------------------------|
| 阴虚火旺 | 咽干口渴，心烦易怒，烘热升火，舌质红绛        |
| 肝郁气滞 | 情志抑郁，胸膈满闷，经常唉声叹气，心烦易怒，不思饮食 |
| 气血虚弱 | 身倦乏力，自汗气短，心慌心悸，触事易恐，面色无华   |

#### ● 生活习惯

据统计，西方人比东方人较容易出现更年期症状，都市女性又比农村女性容易有更年期症状。如果不考虑西方女性、都市女性有就医求助的意愿与习惯，有可能是东方女性有食用豆制品（豆浆、豆腐等）的习惯，其中的植物雌激素能缓解更年期症状；而农村女性习惯劳动、生活节奏较慢，也常吃未精制的食物，因而能安然度过更年期。

### 更年期女性饮食调理

更年期症状是否需要治疗，完全因人而异，只要不影响日常生活，其实就不需要治疗。就算对生活造成了些许影响，也建议先要从饮食、心理、运动等方面调整。以下是更年期女性饮食调理建议：

1. 多吃富含B族维生素的食物，如小米、麦片、豆类、瘦肉、牛奶、绿叶菜、水果等，这些食物均有保健神经系统、促进消化、镇静安眠等功效。
2. 贫血、体质差的更年期女性，多选择蛋白质含量高、补血的食物，如鸡蛋、瘦肉、猪肝、豆类、红枣、桂圆等。
3. 钙、铁、磷和维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、亚麻酸、亚油酸有助于降低胆固醇，对于胆固醇增高、体形偏胖的更年期女性应多吃一些，好处多多。
4. 少食用刺激性食物，如酒、咖啡、浓茶、辣椒、胡椒、芥末等。吸烟者应当戒烟。



## 更年期女性菜谱推荐



健脾、补  
血、补气

## 桂圆红枣汤

**材料** 桂圆肉 100 克，红枣 10 颗，  
红糖适量。

## 做法

- 1 红枣洗净，去核。
- 2 将桂圆肉、红枣一起放入锅中加水，煮沸后小火慢熬至桂圆肉膨胀，加红糖稍煮 1 分钟即可。

## 温馨提醒

桂圆红枣汤一年四季都可喝，只要增减里面的用料即可。十月份天气渐冷时，增加生姜若干；三月份天气转暖，不放生姜，逐渐减少桂圆的数量；六月份炎夏时，可换成红枣银耳羹。

## 红枣红豆浆

**材料** 红豆 50 克，红枣 10 克，冰糖 15 克。

## 做法

- 1 红豆用清水浸泡 4~6 小时，洗净；红枣洗净，去核，切碎。
- 2 将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加入冰糖搅拌至化开即可。

## 养生功效

红豆有生津、利尿、消肿、排毒的功效，红枣有滋补五脏、益气养血、宁心安神的作用。



滋阴补血、  
消肿利尿

## 更年期女性心理自我调适

不要把更年期当成是“病”，以乐观积极的态度来迎接老年生活，即使有些症状也可以“不药而愈”。

### ● 正确认识自己的改变

从知识储备、思想、心理上有准备地去迎接更年期各种变化的到来，这样即使以后出现早期症状，也不会过于紧张。

### ● 处理好家庭和社会关系

更年期女性易于情绪激动，容易与家人发生矛盾，这就要求家人相互体谅，不要为一点小事发火。丈夫要充分理解妻子，多给予安慰、鼓励和帮助。更年期女性对社会现象要有正确认识，多与他人交流看法，以乐观的心态对待生活。

### ● 树立克服心理问题的信心

一些症状比较明显的女性，要相信痛苦是暂时的，过了这个坎儿生活会更美好。在生活中保持一颗爱美之心，不要放弃对自己形象的要求，这样会让自己更自信。

### ● 创造丰富多彩的生活

更年期女性大多已经退休或临近退休，面对生活上的变化，心中易产生失落感。这时不妨适当增加业余爱好，如养花、画画、听音乐、郊游等。

### ● 合理安排运动

运动可以促进新陈代谢，增强各器官的生理机能，也能提高心理素质及对突发事件的适应能力。更年期女性宜选择运动量小、运动节奏慢的运动，如打太极、练剑、慢跑、散步等。

## 好大夫忠告

如果更年期症状特别严重，通过自我调理不能缓解症状，就需要接受治疗。

**中医** 中医治疗更年期症状则是从调整体质下手，调理相关的脏腑，如肝、心、肾，使激素减少的趋势放缓，就不会对身体带来太大的震荡，降低不舒服的症状。

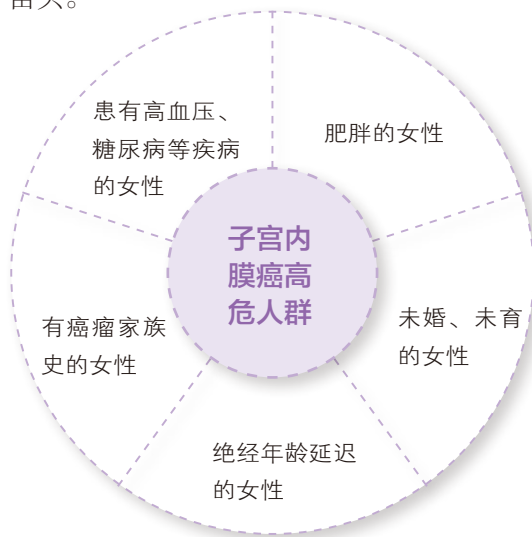
**西医** 西医一般采取激素补充疗法，但是激素补充疗法可能会增加罹患乳腺癌、脑卒中等重大疾病的风险，因此患者首先得排查上述疾病，并在医生指导下补充激素。



## 绝经期女性要警惕子宫内膜癌

张女士 48 岁，“大姨妈”向来都很规律，但最近一段时间开始出现“大姨妈”紊乱的现象。一开始她以为只是更年期内分泌失调导致的，便没有在意。后来她去了医院检查，诊断结果出来后，张女士整个人都懵了：原来这月经紊乱不是更年期内分泌紊乱引起的，而是子宫内膜癌惹的祸。

子宫内膜癌，是发生于子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤，是一种比较常见的妇科恶性肿瘤，高发年龄为 58~61 岁，约占女性癌症总数的 7%，占生殖道恶性肿瘤的比例为 20%~30%，近年发病率有上升趋势，而且还出现了发病低龄化的苗头。



### 苦口婆心“大姨妈”

#### 多囊卵巢综合征是子宫内膜癌的近亲

如果女性年轻时患有多囊卵巢综合征，到绝经期月经紊乱或绝经后异常阴道出血，再有子宫内膜癌的高危因素时，一定要警惕子宫内膜癌，低于 40 岁的子宫内膜癌患者中 25% 左右合并多囊卵巢综合征。约 14% 多囊卵巢综合征在 14 年内进展为子宫内膜癌。

### 病因解析

子宫内膜癌的发生，与雌激素的长期刺激有密切关系，如绝经过渡期无排卵性功能、多囊卵巢综合征及能分泌雌激素的卵巢肿瘤等，均可导致体内雌激素长期处于较高水平，在这种高水平的雌激素刺激下，子宫内膜“疯狂”地增生，最终导致了癌变。这种高水平的雌激素刺激，还跟一些女性长期服用某些保健品、滋补品有一定关系，因为这些滋补品中大多含有大量的植物雌激素，同样也可对子宫内膜产生不良的刺激。需要指出的是，尚有一部分子宫内膜癌的发生与雌激素无明确关系，原因尚不清楚。

## 留意身体发出的这些警报信号

由于子宫深居盆腔中央，子宫内膜癌早期一般症状不明显，又不具备宫颈癌那样可以通过宫颈刮片筛查发现的普查条件，所以，子宫内膜癌早期一般不易被发现。但是，随着病情的进展，子宫内膜癌也可逐步出现一些重要的警报信号：

**1** 阴道分泌物增多，分泌物多为血性或浆液性，合并感染时可出现恶臭、脓血样分泌物。

**2** 还有一个很重要的信号就是阴道流血，绝经后女性出现间断性的少量阴道出血，尚未绝经的女性可出现经量增多、经期延长或月经紊乱等。

**3** 下腹部和腰骶部疼痛。

### 好大夫忠告

子宫内膜癌治疗效果的好坏，与是否能早发现、早诊断和早治疗有着密切的关系。因此，早发现是关键。遗憾的是，当身体出现重要的警报信号时，却未被大多数中老年女性所认识和重视，有些患者过来就诊时往往病程已经较长，可能已经发展为恶性病变了。

绝经前后及更年期女性千万要善待和重视自己的子宫，多注意身体异常反应，不要对自己的不规则阴道流血不当一回事。对于绝经后出现阴道出血，或尚未绝经的女性出现月经量增多、经期延长或月经紊乱，特别是已经超过绝经年龄仍未绝经的女性，就要提高警惕了，千万不要把这种月经过多或非经期阴道流血当成是“月经不调”而延误了诊断和治疗。

需要注意的是，子宫内膜癌并不是更年期女性的专利，普通女性出现异常子宫出血应及时就医，必要时需通过诊刮手术病理排除。对于病理结果有异常子宫内膜增生的女性，应在医生的指导下定期通过药物撤退来“月经”，千万不要因害怕手术延误诊断及治疗。对于有子宫内膜癌高危因素的女性更应提高警惕。





经期不适调理好，  
天天快乐超简单



## 身体各种不正常， 经前综合征上身

“大姨妈”快来时，很多女性会感到莫名的烦躁、不开心、无精打采、情绪低落、情绪起伏大、紧张易怒、性欲降低、失眠，甚至对最亲密的人无理取闹等。这就是经前综合征（PMS）的表现。这种症状不仅体现在情绪上，生理上也有，如乳房胀痛、头痛、腰酸背痛、食欲增加、嗜吃甜食、容易疲劳、协调能力差等，共有 150 种症状。这些症状通常在来“大姨妈”前的一周内开始，“大姨妈”来后症状就会消失。

### 苦口婆心“大姨妈”

#### 什么样的女性更容易使经前综合征上身

PMS 通常在 20 多岁或 30 岁左右开始，40 岁是高峰期，然后持续到更年期为止。医学研究表明，PMS 总是出现在月经来潮前 4~14 天之间，与月经周期血液中的荷尔蒙有关。此外，PMS 可能与血液内铝太高、硒太低也有关。朝九晚五的上班族、饮酒、生过小孩的女性是好发族群。

#### 情绪

烦躁、不开心、无精打采、情绪低落、情绪起伏大、紧张易怒、性欲降低、失眠、对最亲密的人无理取闹

### 经前综合征 的表现

#### 生理

乳房胀痛、头痛、腰酸背痛、食欲增加、嗜吃甜食、容易疲劳、协调能力差



## 自检一下，你有没有这些症状

### 萌妹子变“母狮子”

每次“大姨妈”驾到的前几天，有的女性会莫名其妙地烦躁。平日里的温柔乖萌妹子不见了，一个喜怒无常、精神涣散、火气冲天的“母狮子”从天而降。动不动就对自己亲近的人“狮子吼”，而且智商也会降低，经常会做一些事后后悔莫及的事情。

### 精神抑郁

在来月经前几天没精打采、情绪淡漠、注意力不集中、不愿参加活动等，中医认为，是肝的“疏泄”功能异常造成的，“肝气郁结”让人调节情绪的生理功能失调。可以通过适当的运动、可口的饭菜来愉悦自己，但要少吃油炸、咸、辣等重口味食物。

### 瘦妹子变胖妹子

月经来前的那几天，看起来似乎变胖了，体重也上去了。可是……可是……还是控制不住自己的嘴巴，吃完牛肉干想吃蛋糕，吃完蛋糕想吃火锅，吃完火锅还想吃薯片……有没有？天哪！莫不是“中奖”了？

### 经前头痛

头痛也许是提醒你“大姨妈”要来了，大多数情况感觉两侧头疼，也有的时候偏头疼。由于平时身体比较虚弱，来月经时体力

#### 大夫提醒

脾气暴躁的时候，在泡脚水中放入几片生姜，既能缓解痛经，还能恢复好心情。

#### 大夫提醒

随着女性精神压力越来越大，平时负面情绪的积累会加重经前综合征的表现，如果感到精神错乱、偏执妄想，很难掌控自己的情绪，最好找心理医生就诊。

#### 大夫提醒

此时有水钠潴留，过多饮水会加重症状，出去和朋友们逛逛街，分散一下注意力。

#### 大夫提醒

经前头痛会随着经期的到来而缓解，也会出现经期偏头痛。平时应保持精神愉快，放松心情，注意休息，加强营养，如果头痛症状明显或短期内加重，强烈影响正常生活，应该及时到医院检查治疗。

就会更加不足，气血不能上行营养头部，或者因为瘀血内阻，络脉不通，或者因为情志内伤，气郁化火，都可导致女性每次经期或行经前后出现头痛症状，中医称为“经行头痛”。

## 乳房胀痛

临近“大姨妈”到访日，有的女性会感到胸部酸酸的胀胀的，每当这时，心中一面担心一面窃喜，又怕胸部有肿块，又猜测胸部在长大。胸部胀痛是缺少维生素E导致的，多吃点猕猴桃、紫甘蓝和坚果，不仅能缓解胸部疼痛，还能降低痛经的可能性。

## 小腹闷胀

月经来潮前后会因为急速的变化而引起小腹胀闷，有痛感，这种现象会随着经血的排出而消失。

## 腹泻

平时排便正常，月经前几天会出现闹肚子情况，一方面是因为经期免疫力较弱，可能是食物中的细菌导致的；二是自身气血不足所致。月经来时，全身气血涌来补足子宫气血的流失，导致肠胃气血不足，就出现了腹泻。

## 盆腔痛

腰部与支撑子宫的韧带连接，受到子宫膨胀的牵引，此时骨盆很容易因为压迫而瘀血，从而产生痛感。如果身体保暖不够，瘀血严重，痛感就会加剧。

### 大夫提醒

如果离来月经的日期还早就出现了疼痛感，或者排卵后仍然有疼痛感，而且有明显触痛，最好及时就医。

### 大夫提醒

如果闷痛持续加重，甚至影响到腰椎部，出现冒冷汗、痉挛等状态，就要及时去医院就诊。

### 大夫提醒

一般月经来后一两天腹泻症状就会缓解，如果出现近似水状或者持续时间长，最好去医院就诊。

### 大夫提醒

女性一定要注重腰部保暖，如果疼痛加剧要及时去医院就诊。



## 经前期闹情绪，卵巢激素变化在作祟

西医认为经前期闹情绪的原因，大致是卵巢激素的变化所致。另外，非生物学因素（文化、社会、环境）有可能会强化经前综合征。

### 卵巢激素变化是罪魁祸首

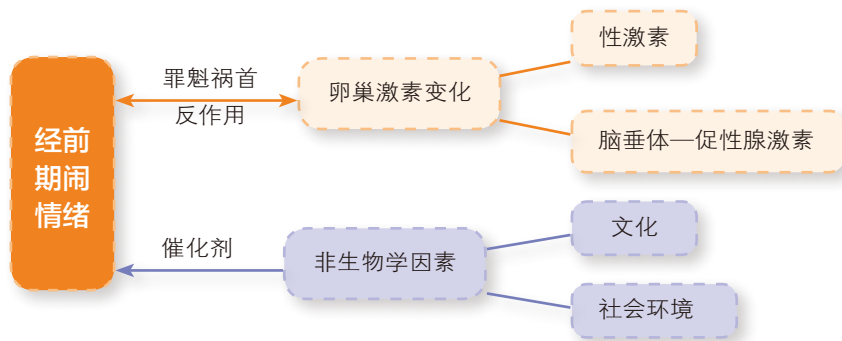
月经周期中无论是性激素，还是脑垂体—促性腺激素都将发生一系列变化，它们都会通过一定的神经机制影响着女性的心理活动和行为，引起一些情绪变化。情绪变化和紧张反过来也会影响生殖激素的水平，并导致排卵抑制和周期紊乱。

在经前期、绝经期、产后及服用避孕药的女性中常见抑郁的发生，可见性激素和抑郁二者之间必然存在着某种联系，女性性激素水平恒定时情绪也是稳定的。如痛经女性的心理发育可能不成熟，表现有神经质的性格；患功能性子宫出血的病人中有70%~80%具有情绪障碍和性生活的问题。这都是因为紧张情绪会促进自主神经系统活动异常，进而引起血管变化而大量出血。

### 非生物学因素是催化剂

此外，有研究认为，情绪波动与文化修养、社会环境因素有关。由于传统习俗的长期影响，女性认为经前必然出现焦虑，这是对女性文化压迫的结果，她们在经期前总是期待焦虑、情绪低落的发生。

看来，生物学因素（激素水平）和非生物学因素（文化、社会环境）都起着一定的作用。激素、其他生理因素具有一定的影响，又因文化、社会环境因素的影响而得到放大，二者相互影响、相互促进，于是一些女性出现情绪低落的问题。





# 战胜经前综合征， 拒做“阴晴不定”的女人

虽然经前综合征不算疾病，但是多少都会影响到日常生活、工作，如果任其发展，最终会导致疾病的发生。

## 中医看经前综合征的 4 大类型

| 类型      | 症状   | 缓解方法  |
|---------|--|---|
| 情绪改变型   | 常出现胸闷、易怒、焦躁及经前乳房胀痛、全身无力、易疲惫等症状，中医将其归为肝气郁结型，或肝郁脾虚型。前者症状为情绪易怒，两胁或两乳、小腹胀痛；后者症状则是以疲惫、倦怠无力以及经前食欲差、易腹泻为主 | 治疗上分为脾虚与肝郁两个部分，经前7天每日可以在中脘、气海、三阴交等穴位按压5~10下，每日1次，可以健脾益气、减缓疲倦、软便等      |
| 头痛型或感冒型 | 有些人在每次月经前或结束后，容易有偏头痛或感冒发生。这常常是因为之前感冒未痊愈，风邪残存所致   | 若有心悸、头晕、神疲乏力、睡眠短、多梦等症状，经前7天每日可按压百会穴位5~10下，每日1次，如此可养气益血，以改善头痛、睡眠短多梦等情形 |
| 水肿型     | 症状多见经前手脚水肿、全身紧张，甚至体重也随之增加；当月经结束时，体重就会下降  | 在临床上多用通经利水的中药方剂，如五苓散、玉米须之类的药物。月经前一周禁止食用冰冷食物、咖啡、茶及刺激性饮料，而且最好不要熬夜       |
| 肠胃型     | 有些人会在经前出现便秘症状，经期来时又出现腹泻或排气频繁的现象  | 可以针对脾胃方面来调理，如饮用香砂六君子汤之类的方剂  |



## 调整心情的小窍门

### 01

#### 听音乐

音乐的旋律、节奏和音色通过大脑感应可唤起听者相应的情绪体验，宣泄消极的感受；音乐还能吸引和转移人的注意力，改变或抑制现有的负面情绪。

### 02

#### 读书

读好书就像是和优秀的人在对话，沉浸在书籍的氛围中，能够忘记现有的烦恼，梳理自己的情绪，减轻现实的压力，获得良好的精神状态。

### 03

#### 逛街

女人天生爱逛街，平时工作忙碌，经前适当给自己放放假，看着琳琅满目、美不胜收的衣服、鞋子、化妆品、首饰，心情自然就好起来了。

### 04

#### 适当控制自己

逐渐学会一些控制自己情绪的方法，每次在自己心情不好或要发脾气的时候，先深呼吸三下，就会发现原来阳光总是灿烂的。

### 05

#### 经期饮食调理

如果心里感觉特别不舒服，经前适当喝点玫瑰花茶，可以缓解经期不适，调节心情。

## 适当运动，预防经前综合征

在经期到来前三天，可以根据自己情况来决定运动形式，以较为轻柔、舒缓、放松、拉伸的运动为主，如冥想型瑜伽、稳迈舒运动按摩、初级的形体操，或只是在家做一些简单的伸展动作。经期第五天，身体开始恢复，此时可以开始进行慢走、慢跑等有氧运动。不过，还是要避免一些球类及负重较大的运动。

### 好大夫忠告

经前情绪变化较大的患者每天要有适量的运动，减少盐分及脂肪的摄取，避免茶及咖啡等刺激性的食物，避免变成经前“阴晴不定”的女人。





## 月经期流鼻血， “大姨妈”找错了出口

晴晴每次来“大姨妈”时就会流鼻血，“大姨妈”一走也就不流鼻血了，她觉得很奇怪，这究竟是不是病呢？要不要治疗呢？于是她去请教医生。医生听完她的详细描述后，认为她是倒经了。

每当月经来潮时，出现口中咯血、鼻腔出血、外耳道流血、眼结膜出血或便血，且与月经一样呈周期性，中医称“倒经”，又称“经行吐衄”“逆经”，西医叫代偿性月经。

### 西医看代偿性月经

#### 发病原因

西医认为本病的发病原因是在鼻中隔的前下方，分布着丰富的毛细血管网，这些小血管既浅又脆弱，极易发生出血。鼻黏膜上皮某些特殊部位对雌激素水平的变化十分敏感，在雌激素的刺激下，可使鼻腔黏膜发生充血、肿胀，甚至像子宫内膜一样，随着雌激素水平的骤然下降而发生周期性的出血。

#### 治疗方法

西医治疗采用局部止血的方法，表浅出血如鼻、眼睑、外耳道以及皮肤等处可

#### 苦口婆心“大姨妈”

少数青春期女性，还没到月经来潮时就已经有鼻出血，且无周期性规律，与月经根本无关；或者月经期间，用手指挖鼻孔而引起出血，源于血管脆性改变，都不属于倒经。

倒经一般不可怕，但如果表现为眼底视网膜出血，又未能及时采取措施，往往会损害视力。个别“倒经”可能与创伤或施行刮宫、剖宫产、子宫切除手术等引起子宫内膜异位有关。发生“倒经”要及时就医，寻求医生的帮助。

用压迫、激光、电灼等止血；鼻出血时可用麻黄碱、萘甲唑啉之类能使血管收缩的药水棉球塞入鼻腔以止血。平时发生鼻出血时，可用干净的棉花或软纸填塞出血的鼻腔，用手轻轻向内、向上压迫鼻翼，并且用冷毛巾冷敷鼻或头部。如果家中常备些麻黄碱之类能使血管收缩的药水，将之滴在棉花上，再塞入鼻腔，则效果更好。如果出血量多，自己止血有困难，则应到医院由医生处理。

## 中医看倒经

### 发病机理

中医认为倒经的发病机理主要为火热上炎，值月经期冲脉气盛上逆，损伤阳络而发生吐血、衄血。经血上行由口鼻而出，必致下注冲任者少，甚或全无，故经行吐衄时，月经量减少，甚或无月经。

### 辨证论治

火热有两种，一种是阴虚肺燥，一种是肝经郁火。中医讲究辨证论治，不同的证用药不同。

| 类型   | 发病原因  | 症状   | 治疗方法                   |
|------|---|--|------------------------|
| 阴虚肺燥 | 由于素体阴虚，或大病久病，耗损精血，阴虚内热，或忧思不解，积念在心，心火偏亢，经期冲脉气盛，气火上逆，灼肺伤津，损伤肺络，发为本病 | 除经前或经期吐血、衄血外，还伴有头晕耳鸣，潮热干咳，手足心热，颧赤唇红，咽干口渴，月经量少，或无月经等症状    | 选用顺经汤。经前预服知柏地黄丸，亦可预防倒经 |
| 肝经郁火 | 由于素性抑郁或愤怒伤肝，肝郁化火，经期冲脉气盛，气冲上逆，气火循经上犯，损伤阳络，发为本病                     | 除经前或经期吐血、衄血外，还伴有头晕目眩，烦躁易怒，两胁胀痛，口苦咽干，小便短赤，大便秘结，经量减少，甚至无月经 | 经前可酌服逍遥丸等，以疏肝理气，调畅情志   |



## 感冒容易在经期找上你

经期感冒即在月经来潮前或经期发生感冒，病程较一般感冒为长，并可随月经结束而逐渐自愈。下月月经来潮，感冒随即再现，与月经周期关系密切。那么，如何预防和改善这种情况呢？

在月经来潮前可选服一些食疗方，有助于预防经期感冒。如果经期感冒一直到月经干净后还未痊愈，就应及时治疗，不要拖延时间，以免影响身体健康。治疗经后感冒可用药物与食疗相结合的方法。

### 经前食疗方



### 阿胶猪瘦肉汤

**材料** 阿胶 10 克，党参 10 克，枸杞子 10 克，葱白 3 根，猪瘦肉 50 克。

#### 做法

- 1 阿胶打碎，猪瘦肉洗净切小块。
- 2 阿胶、猪瘦肉块、葱白、党参、枸杞子同时放进砂锅内煮汤。

**服用方法：**食用时，可加盐调味。可在月经到来的前一周连服 2~3 次。

#### 功效

阿胶能促进体内血红细胞和血红蛋白的生成，并能促进钙质的吸收，和瘦肉一起煮汤，具有补血养血、滋阴的功效。经前食用，可以增强抵抗力。





补血、  
祛寒

## 红糖茶

**材料** 红糖 30 克，茶叶 6 克，荆芥 10 克，苏叶 10 克，生姜 3 片。

### 做法

- 1 荆芥、苏叶、生姜、茶叶一同放入砂锅内，加入清水 500 毫升。
- 2 大火煮开后改用文火煎煮 20 分钟，加入红糖，待糖溶化后即可。

**服用方法：**每日饮 2 次。

### 温馨提醒

红糖含有一些杂质，因此不要直接食用，最好烧成红糖水饮用；饮用红糖水每次要适量，一般不超过 200 毫升，以免量过多影响食欲。

## 葱蒜饮

**材料** 葱白 250 克，大蒜 250 克。

### 做法

- 1 葱白、大蒜洗净，切碎，放进砂锅内，加清水 2000 毫升。
- 2 中火煎煮半小时即可。

**服用方法：**待温饮用，每次内服 250 毫升。每日服 3 次，连服 2~3 天。

### 功效

葱白、大蒜均含有大蒜素，具有抵御细菌及病毒的作用；二者煮汤饮用，可以刺激身体汗腺，达到发汗散热的作用。

发汗、抗  
病毒







## 经期乳房胀痛不用怕

31岁的玲玲最近经常感觉双侧乳房胀痛，摸上去好像里面有硬结似的，尤其在月经前后会更明显，有时候胀痛得都不能碰，月经过后又会减轻。

经期及经前期的乳房胀痛是一种很常见的症状。出现这种情况的原因不明，可能由于月经前体内雌激素水平增高，乳腺增生，乳房间组织水肿引起的。月经来潮后，上述变化可逐渐消失。出现这种情况首先要做乳腺检查，以明确病因。如果有乳腺结节，则需要进一步检查；如果只是乳腺增生就不用太担心，只要进行一年一次的乳腺检查即可。

### 30岁开始，把自检乳房当成必修课

虽然很多女性都有乳房保健的意识，但是很少有人定期去医院做乳房检查，所以更应该学会日常的乳房自检。尤其是到了30岁的女性，生活压力、工作忙碌、结婚生子等都影响着乳房的健康，是乳房疾病的高发期，学会自检，把自检乳房当成必修课，这是早发现乳腺疾病最简单有效的方法。

#### 最好在月经结束后3~7天自检

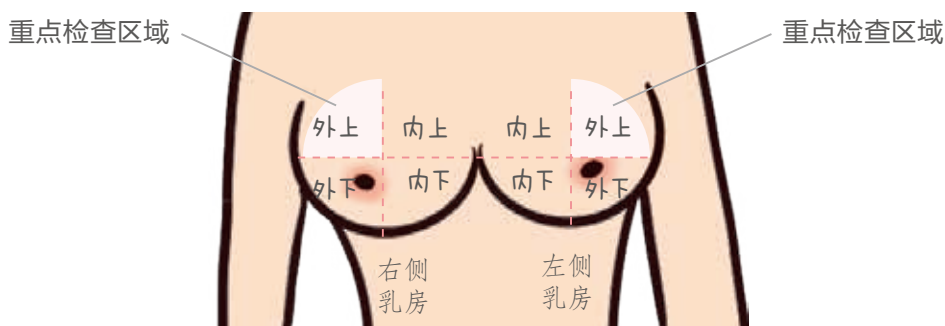
自己检查乳房的时间最好安排在月经结束后的3~7天。因为随着月经的结束，乳房的充血渐缓，此时的乳房比较柔软，如果有硬结很容易被摸到。这段时间激素对乳腺的影响较小，乳腺处于相对静止状态，如果有病变会比较容易被发现。

并不是说一定要在月经后3~7天自检，也可以选一个月中的几个时间段检查，这样有助于了解不同时期的乳房硬度变化，能让自检工作更加准确、细致。但是，

不建议在月经要来前自检，因为来月经前乳房会肿胀、变硬，特别是有乳腺增生的人，此时检查很容易出现误导。

## 重点检查外上象限

每个乳房可以分为四个区域：内上象限、内下象限、外上象限、外下象限。以左侧乳房为例，在进行乳房自检的时候，重点检查外上象限范围，可延伸到腋前，这个区域是恶性肿瘤多发区。



## 行之有效的乳房自检方法

### ● 触摸自检

1. 平躺在床上，裸着上身，高举左臂，左肩下垫一个小枕头，这样左侧的乳房就变得平坦了（图1）。

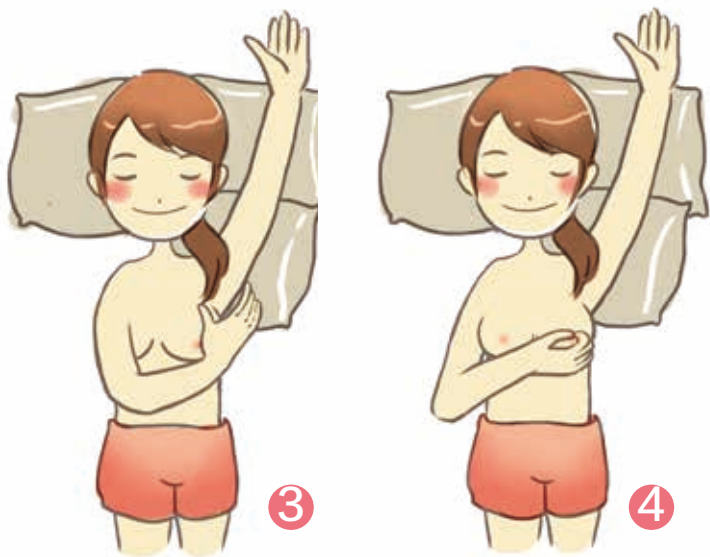
2. 用右手食指、中指、无名指的指腹，仔细缓慢地触摸左侧乳房，按照顺时针方向从乳房外围逐渐移动检查至乳头，检查是否有硬块、肿胀、压痛感（图2）。



3. 检查腋下淋巴是否有肿大(图3)。

4. 用拇指和食指轻捏乳头，看看是否有液体排出(图4)。

然后用同样方法自检右侧乳房。



### ● 照镜自检

裸着上身，自然站立双手高举过头顶，对镜自照，仔细查看：

1. 双乳的形状是否有变化。
2. 肌肤上有无红肿、皮疹、褶皱等异样。
3. 乳头是否在同一水平线上。
4. 乳头是否有抬高、回缩凹陷等现象。
5. 轻压乳头是否有分泌物。

海，使肝失所养，气偏有余，肝气更加郁结，肝气难于疏泄，横逆犯胃，肝郁胃阻。乳头属肝，乳房属胃，因此会出现乳头或乳房疼痛。

逍遥散是一副治疗肝气郁结、解除经期乳房胀痛的良药。但切不可自行服用，须遵医嘱。

## ☉ 日常生活保健

1. 饮食以清淡、营养为主，忌吃辛辣刺激、烧烤、熏制、腌制食品，不喝含酒精及咖啡因的饮料。

2. 调畅情志，避免动怒。平时要培养自己的业余爱好，适当做些运动，听听音乐，养养花种种草。

3. 可用热敷袋等缓解乳房胀痛，冷、热交替敷效果会更好。

## ☉ 经期及经前期乳房胀痛的中药治疗

中医认为，经期及经前期的乳房胀痛多是由于肝疏泄功能的异常，造成肝失条达，肝气郁结。肝藏血，主疏泄，经前或经期，气血下注冲任血



## 黄豆豆浆

**材料** 黄豆 80 克，白糖适量。

- 1 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净。
- 2 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤豆渣后依个人口味加白糖调味后即可饮用。

### 功效

黄豆及豆制品中含有植物雌激素，而且还可以平衡女性体内雌激素，进而缓解乳房不适、预防乳腺癌。

## 芋头猪骨粥

**材料** 芋头 150 克，猪骨 200 克，大米 100 克，葱花、盐各适量。

### 做法

- 1 芋头洗净，去皮，切块；猪骨洗净，剁成小块；大米淘洗干净。
- 2 煮骨头浓汤，滤去骨渣，加入大米、芋头块，熬煮成粥，加盐略煮，撒上葱花即可。

### 温馨提醒

新鲜的芋头一般都比较硬，带着一点湿气。挑选时要拨开皮毛看看，不要买有腐烂发霉、斑点、硬化等痕迹的芋头。





## 消除恼人的经前水肿

有些女性会有经前水肿的困扰，比如在经前几天称体重时，会发现自己体重增加了1千克，究竟为什么会造成经前水肿呢？

### 中西医看水肿

中医认为，月经前人体经络以肝脾两经主导活动，而脾主水分代谢，若是脾经循环不佳，会让水分代谢更差，不仅如此，在五行相生相克的原理下，肝经旺盛，会让脾经的坏循环更加雪上加霜。在治疗方法上，大多会用通经利水的中药方剂，像五苓散、泽兰之类的药物，让水肿的情况不那么严重。

西医认为，经前水肿可能是因为体内激素变化所导致的水钠潴留现象。有些专家则认为，缺乏B族维生素或镁可能会造成经前水肿。

### 改变生活习惯抗水肿

1. 经前一星期应该禁止吃冰冷的食物、咖啡、茶或是刺激性饮料，而且最好不要熬夜，当然，较咸的食物一定在禁止之列，泡面、盐酥鸡、零食、罐头等高钠食物虽然方便又好吃，但会让水肿更加严重。

2. 除饮食之外，女性一定要养成运动的习惯，不要久坐不动。

3. 通过穴位按摩，有助于排出导致下半身肥胖与小腿肿胀的湿气。可以用拇指指腹用力按揉阴陵泉穴3~5分钟，以有酸胀感为度。阴陵泉位于小腿内侧高起如陵的胫骨内侧、髁后下凹陷似泉处。

## 克服恼人的下半身水肿五大技巧

### 运动改善血液循环

促进血液循环是消除水肿的首要条件，适度的运动对促进血液循环有很大的帮助。如从事案头工作的人，容易长时间维持同一姿势，最好能够充分利用机会，如上厕所、倒茶等，伸展一下身体，促进血液流动。

### 穿对内衣

束腹、连身调整型内衣及强调可修饰体形的内衣等，其实都可能给身体造成伤害，因为它们会让血液循环变差，造成下半身水肿。这样，非但身体曲线未获得改善，反而还失去了健康呢！

### 多吃具利尿效果的食物

有许多食物如绿豆、红豆、薏米、冬瓜、空心菜、香菜、菠菜、白菜、西瓜、木瓜等，都具有利尿作用，可帮助排出体内多余的水分。

### 少吃含钠量高的食物

钠会使水分停滞在体内，不易排出，因此，有下半身水肿的人，千万要避免摄取如蜜饯、泡面、罐头、高汤、咸味零食等食物。

### 泡澡促进血液循环

泡热水澡可使末梢血管扩张，如此挤压到血管的力量会增加，当然静脉回送的力量也就变强，而淋巴液的循环自然就顺畅起来。不妨在水中加入喜欢的香精或沐浴露，听着可放松心情的音乐，慢慢地将全身疲劳释放出来，这时，身体也会跟着暖和起来哦！





## 缓解经期嗜睡有秘招

莹莹平时是一个精力充沛的姑娘，加班、熬夜、逛街，她都应付自如。可是每当“大姨妈”驾到，她就变成了“瞌睡虫”，每天拖着一副昏昏欲睡的躯体，仿佛觉总也睡不够。这究竟是因为什么？

月经期间由于失血和内分泌的变化，女性往往会感到比平时乏力、嗜睡。通常情况下，月经期嗜睡不算病，是月经期的正常生理表现。它可充当月经的“闹钟”，一般在月经来前两三天，准时带给女性无法克服的困倦。

### 如何解决经期嗜睡的问题

#### 保持充足的睡眠

平常若每晚11点睡觉，月经期间要至少提前1个小时上床。这样会让体内的气血更旺盛，从而缓解嗜睡情况。不要过度劳累，以防损伤脾阳，阳气衰惫会加重经期嗜睡症状。

#### 加强体育锻炼

无论是跑步、打球还是练太极，抑或是做瑜伽，只要能选择一种自己喜欢的锻炼方式，并长期坚持，就可使血液顺畅，体内阳气充盛，提高免疫力，从某种程度上赶走经期嗜睡。

#### 食物进补

如果不是严重嗜睡，或伴有其他严重症状，最好不要选用药物提神。可多吃萝卜、赤小豆、薏米粥、生姜等食物提神，远离甜食、油炸、高脂肪等易让人昏昏欲睡的惰性食物。

#### 加强按摩

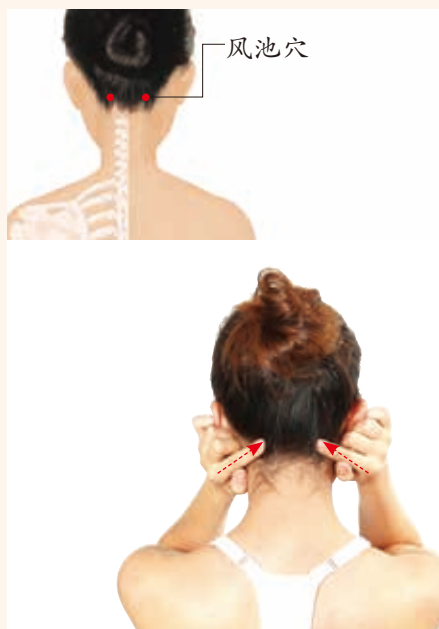
穴位按摩对于治疗白天精神不佳、困倦的人来说尤其有效。按摩风池、风府两穴具有醒脑开窍的作用。用指揉法按摩，手法宜平衡，不需过强刺激，以感觉轻微酸胀为好。

## 风池穴

**取穴原理：**风池穴有缓解疲劳、促进脑血液循环的作用。

**快速取穴：**颈部耳后发际下的凹窝内，与耳垂齐平的位置即是风池穴。

**按摩方法：**用双手拇指或食指指腹按压颈部两侧的风池穴，直至有轻微酸胀感。

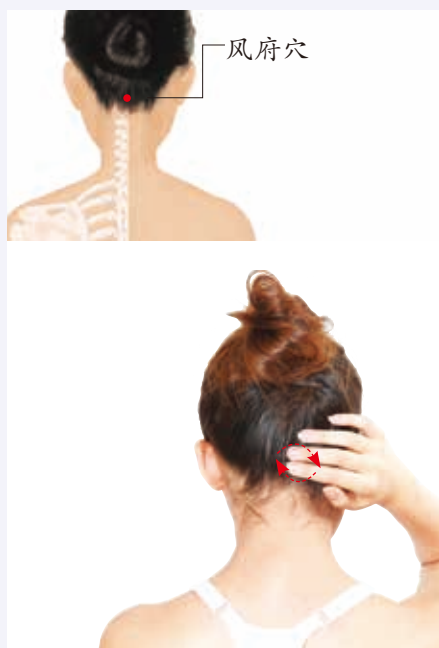


## 风府穴

**取穴原理：**风府穴具有提神醒脑的作用。

**快速取穴：**位于后发髻正中直上3厘米处。

**按摩方法：**用拇指或食指指腹按压风府穴，直至有轻微酸胀感。







## 经期便秘，膳食纤维最管用

血瘀的女性在月经期间会加重便秘，明明有了便意可还是久蹲不下。

### 🌿 膳食纤维克便秘

可以食用一些富含膳食纤维的食物，如苹果、红薯、黑芝麻、柑橘、蜂蜜、核桃等，对于缓解经期便秘特别有效。

#### 缓解经期便秘的蜂蜜芝麻糊

**材料：**蜂蜜和黑芝麻各 2~3 匙。

**做法：**黑芝麻焙熟后研成细末，同蜂蜜一起兑水 200~300 毫升，调成糊状即可。每日早晚各 1 次。

**功效：**蜂蜜能调节胃肠功能，促进肠蠕动以及胃酸的正常分泌，能显著缩短排便时间，可缓解经期便秘。

### 点按中脘穴，让胃肠跑起来

**取穴原理：**主治消化系统疾病，如便秘、腹胀、腹泻等。

**快速取穴：**从肚脐中央向上量 4 寸即为中脘穴。

**按摩方法：**用拇指指腹着力点按中脘穴，用力均匀，有一定力度，若感到指下有胃蠕动感或听到肠鸣更佳。





## 经期减轻头痛，揉一揉太阳穴

有的女性来月经时，头像针扎一样痛，就像孙悟空被施了紧箍咒，整个脑袋都要爆了。

### 缓解月经头痛的常用方法

1. **雌激素：**月经期前可在医生指导下服用3天的雌激素。
2. **合理饮食：**月经期前后要多吃有助于调节激素作用的食物，如牛奶、水果、蔬菜、燕麦、牡蛎等。
3. **喝甜饮料：**疼痛时喝一杯甜奶或是果汁，有助于缓解因脑血管扩张压迫神经而引起的偏头痛。
4. **户外散步：**可调剂情绪，减轻压力。
5. **推拿：**不断用尖头梳子梳理头皮，可改善脑部供血。
6. **热敷：**用一盆热水浸泡双手，并用热毛巾敷于头部，每次30分钟。

### 揉太阳穴

**取穴原理：**太阳穴有疏通脑部经络、去虚火、清脑明目的作用，可改善头痛症状。

**快速取穴：**头部侧面，眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处。

**按摩方法：**用食指按揉太阳穴30~50次。





## 恶心呕吐不用烦， 山楂来帮忙

月经期间，如果你直犯恶心，什么都吃不下，不妨试试山楂，它既能活血化瘀，又能增强食欲，最关键的是，它能止住恶心反胃。

**用法1：**每天数次用鲜嫩山楂果1~2枚泡茶饮用。

**用法2：**山楂30克洗净，切片后放入锅中，加水适量，煮沸5分钟，取汁即可，代茶饮用。

**不适宜人群：**脾胃虚弱者、病后体虚者。

### 点压内关穴

**取穴原理：**按揉内关穴能宁心安神、宽胸理气、宣肺平喘、缓急止痛、降逆止呕。

**快速取穴：**内关穴在前臂前区，距腕横纹向上三指宽处。

**按摩方法：**用一只手的拇指，稍用力向下点压对侧手臂的内关穴后，保持压力不变，继而旋转揉动，每次按揉20~30次。





## 月经异常，手脚冰凉，也许你是宫寒了

### 自我测试

1. 手脚冰冷、酥麻。
2. 手脚冰冷且小腹冰冷、坠胀、疼痛，得热则缓。
3. 手脚冰冷且腰部疼痛、易疲劳。
4. 手脚冰冷且白带多、痛经。
5. 月经不调，月经周期延后。
6. 手脚冰冷且关节痛。
7. 手脚冰冷且易积食、腹泻、便秘。

以上项目如果你符合超过5项，说明患宫寒的概率比较高。

### 病因解析

1. 与体质有关。一般阳虚者可伴有宫寒。例如那些平日里就怕冷、手脚容易发凉的朋友，由于体内阳气不足，就易出现宫寒。
2. 生活习惯也会造成宫寒。有些女性朋友特别爱吃冷饮，或者为贪图凉快，将空调温度调得过低，或者是为了漂亮，在冬天也着装单薄，这些习惯都易因寒冷邪气侵袭而导致宫寒。

## 由宫寒引发的后果

**1** 月经异常。月经延后、月经量少，经前小腹有坠胀感，并出现白带增多、腰酸或痛、两乳胀痛等现象，行经腹痛，小腹发凉，月经色黑有血块，个别女性痛经达到难以忍受之程度。

**2** 不孕，子宫易长瘤。由于冷暖是女性身体健康的晴雨表，子宫温暖，体内气血运行通畅，种下的“种子”就易发育成胎儿；如果子宫受寒，血气遇寒就会凝结，会使寒气和湿气驻留在子宫里，不但身体形貌不能保持，而且会引发不孕不育症。此外，小腹受寒也会引发血液循环不畅，易使子宫内长肿瘤。

**3** 发胖。宫寒会引起发胖，并伴有气短乏力、失眠多梦、月经过少等症状。

## ☺ 注意保暖，使身体热起来

### 保持身体温暖

中医认为，“诸病从寒起，寒从足下生”。所以，经常保持双足的适当温度是预防疾病从脚底入侵必不可少的一环。足底是人体所有身体器官的反射区，一般来说，足底穴位按摩乃是全身的保健护理。平日多用热水烫脚，刺激足底的经络和穴位，可以促进脚部的血液循环，还能预防和治疗感冒，使全身温暖。春夏之交不要过早暴露双腿、过早穿短裙。如果穿裙子的话，最好要穿厚羊毛袜打底，以防寒从脚下生。月经期间，女性不要久坐冰冷的凳子或阴冷潮湿的地方，一定要坐的话最好铺上坐垫。尽量少穿或不穿露脐装、低腰裤，预防寒气侵袭。

### 快步走，助身暖

一般来说，宫寒的人偏于安静沉稳，运动过多时容易感觉疲劳。其实“动则生阳”，寒性体质者特别需要通过运动来改善体质，快步走是最简便的办法。步行，尤其是在卵石路上行走，能刺激足底的经络和穴位，可以疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身温暖。

### 经常搓搓手脚

闲暇时，多搓搓手脚，摩擦能生热，可促进手脚的血液循环，有效改善手脚冰凉。

## ☺ 按摩艾灸二选一

### 艾条温暖腰身

一般选取两个穴位：肚脐正中直下1.5寸处的气海穴、肚脐正中直下3寸处的关元穴。用艾条每日熏烤穴位30分钟，可以起到强身健体、活血调经的效果。

### 强身健体揉涌泉

经常搓揉脚心的“涌泉穴”便可强身健体。涌泉穴是人体“足少阴肾经”中的一个重要穴位，也是反射医学中肾脏在脚部的“反射区”。中医认为“肾为先天之本”，经常按揉涌泉穴，就能补精强肾，健体消疾。而且肾脏功能强壮后，对其他脏腑器官亦有保健作用，故应常搓脚底的涌泉穴。

## 饮食调养

1 多吃一些性属温热的食物，以提高机体耐寒力。常见的温热食物有牛肉、羊肉、鸡肉、大蒜、生姜、洋葱、山药、桂圆等。

2 适当摄取盐分。中医认为，盐有温热身体的作用，适当摄取盐分具有调剂血液循环的效果。

3 控制水分的摄入。多余的水分是体寒女性的敌人，过多的水分不仅会吸走身体的热量，还会使肾脏功能下降，导致恶性循环。

4 进食不宜过量。如进食过量，肠胃活动就会减慢，而大部分的血液会在肠胃中滞留，腹部的集中温热就会导致手脚寒冷。所以，进食宜八分饱。

5 阴性食物要加热后食用。牛奶、豆腐、青菜等食物属于阴性，容易造成体寒，而经过温热加工后，就可以转化为阳性，所以，这类阴性食物最好经过热加工后再食用。



### 葱姜豆豉饮

**材料** 葱白、生姜、淡豆豉各 10 克。

#### 做法

1 将葱白洗净，切成段；将姜洗净，切成细丝。

2 将葱白和姜丝放入陶锅中，再放入淡豆豉，加入适量清水，盖上锅盖，煮约 20 分钟关火，最后将汤汁过滤即可饮用。

**服用方法** 每日 2 次，趁热饮用。

#### 功效

葱、姜均为温热食物，二者煮汤饮用可驱走子宫内的寒气。



## 运动调养

### 梨式

**功效：**锻炼平时缺乏运动的肌肉，促进血液循环。将心脏置于身体下方，有助于火气上升，可有效缓解寒症。

**动作：**平躺，两手托住腰部，吸气的同时将双腿向上抬起，经过头顶向前伸出。此时，两肘支撑住瑜伽垫，有助于双腿前翻。维持此姿势1分钟，同时进行腹部呼吸。呼气的同时，将臀部和腿部缓缓放下。



### 俯身抬腿式

**功效：**刺激腰部肌肉，促进血液循环，缓解小腹寒症。血液聚于小腹，有助于提高性机能。

**动作：**俯卧，两腿并拢、紧绷，双臂分别置于大腿两侧。

吸气的同时抬起双腿，注意双腿要绷直。维持此姿势5秒后慢慢呼气，同时将腿放下。





# 阴部瘙痒，不要讳疾忌医



## 阴部容易发潮和瘙痒的原因

### 内裤太紧

因为经期女性阴部大量经血流出，容易导致阴部潮湿，透气性不好会滋生细菌；另外，阴部毛囊腺密布，紧身衣、连裤袜、太紧的内裤都会使汗腺分泌受阻、经血流通不畅、血液循环不良，从而引发痛经、使瘙痒加剧。

### 阴部角质层薄

身体各部位皮肤的角质层层数并不一致，阴部很少，仅有6层，因此是身体最为敏感的部位，特别容易出现应激反应，只要有一点潮湿或接受一点刺激就会感到瘙痒和不舒爽。

### 清洗阴道过度

阴道本身有自洁功能。如果过度清洗阴道内部，很可能会杀灭阴道内的有益菌群，反而容易造成细菌感染。

### 卫生巾材料不适合自己的皮肤

一般卫生巾都标明材料是纤维，只是因价格和生产厂家的不同，使用时感觉会有差异，建议买小包装的试用，再选择适合自己皮肤的品牌。

### 卫生巾使用方法错误

现在的卫生巾做得很精致，有护翼、折缝等。如果使用不当，不能熨帖地护住臀部，有可能成为瘙痒的原因，要分清前后正确地使用。

### 卫生巾更换次数少

沾有经血的卫生巾如果不及时更换，细菌会迅速繁殖。从清洁的角度考虑，最好每2小时换一次。



## 这些行为千万做不得，会加剧瘙痒

### 抓搔、使劲搓洗只会更加恶化

阴部瘙痒时就会感到特别烦躁，想用手抓挠或使劲搓洗。但是，阴部的角质层薄，抓挠后会立刻造成局部损伤，如果伤口被细菌感染，发生炎症时，瘙痒会加剧甚至发生糜烂。而且，用手抓挠虽然暂时可以止痒，但是随后反而会因血流加快而加剧瘙痒症状。

### 泡澡、饮酒、吃辛辣食物

泡澡、饮酒、吃辛辣食物，会使血流加快，使瘙痒越发严重，因此应避免。

## 快速止痒四大招

### 用制冷剂敷瘙痒部位或脚背

当感到阴部瘙痒时，最好的办法就是冷敷患处。冷敷，可使局部血液变缓慢，改善瘙痒症状。要在冰箱里常备制冷剂，当发生瘙痒时，将制冷剂摊在薄毛巾上贴着内裤冷敷患处；如果是在办公室，可以将制冷剂敷在脚背上，脚背受冷敷时可使下半身体温降低，缓解瘙痒症状。

### 脱掉紧身胸衣、连裤袜， 经期勤换卫生巾

束缚太紧的紧身胸衣、连裤袜会引起局部潮湿。卫生巾上的经血沾在阴部上发潮，会使局部瘙痒更加严重，所以应勤换卫生巾，以保持局部良好通气。

此外，解除腰部的束缚可改善全身血液循环，使患处瘀血消散，瘙痒得以缓解。

### 做深呼吸，调整自主神经功能

阴部瘙痒是患处神经处于兴奋状态，交感神经相对于副交感神经处于优势。深呼吸可使副交感神经处于优势。鼻子吸入空气，再慢慢从口中吐出，反复做10~20次。当副交感神经占据优势时，身心就会放松，瘙痒也就消退了。

### 清洗阴部要得当

有的人对经血很在意，总想用温水洗干净阴部，但是洗得过多只会使阴部瘙痒症状更加严重。清洗时水温以微温为好。

此外，擦拭阴部时，要先将厕纸反复揉软后再使用，也可以用纱布吸干局部。

## 经期贴身衣裤穿得当，不瘙痒

### 经期不宜穿丁字裤

因为要增强贴身效果，有的丁字裤是用透气性较差的化纤材料制作的，容易引起皮肤破损、感染或过敏。因此，丁字裤并不适合长期穿，特别是在月经期间。丁字裤的覆盖面积小，相关部位只有一条绳子或布带勒着。布带局部压力大，又不断与皮肤摩擦，很容易使局部皮肤破损、感染。

### 准备经期专用内裤

一些质量较差的卫生巾有过多的黏胶，这些黏胶一旦沾在内裤上便很难通过洗涤完全清除掉。无论这些黏胶是否属于有害物质，但它一定是人工化学物质，如果把在月经时穿过的内裤放在平时穿，未来得及完全清洗掉的黏胶就有可能直接接触到女性的阴部，使女性容易患上阴道炎或外阴炎。因此，经期要特备几条专用内裤。

### 经期勤换内裤

经期尽管内裤上是贴有卫生巾的，但是由于潮湿的阴部环境容易产生一些细菌，这些细菌会受到走路等动作

的影响，跑到内裤上，也就是说经期使用的内裤上沾有的细菌比平日多几倍，在月经期间，建议也勤换内裤。

### 经期最好穿棉质衣物

在庞大的服装市场里，有着各式各样的衣物布料，如皮革、丝绸、尼龙等，在衣物的生产过程中，为了使样式的手感和设计好看一点，商家还会添加一些人工化学物质使布料达到理想效果。为此，我们除了平时要注意，经期更加得重视，尼龙、牛仔布这些衣料本来透气性就差，不利于阴部的透气，而且硬质感会摩擦到阴部附近的皮肤，引起皮肤炎症，为此，专家建议经期内、外衣物最好是棉质布料。

## 瘙痒严重者必须就医

如果瘙痒不太严重，自己采取一些措施也许就能够缓解。但是一旦抓搔过度，造成局部损伤，就需要相当长的时间才能治好，因为可能在皮肤再生过程中下次月经又来了，阴部就会重新遭受潮湿、瘙痒的刺激而导致迁延不愈。如果瘙痒达到连夜间或上班时都很明显的程度，就应该尽快去妇科或皮肤科诊治。



## 改变不良饮食习惯， 健康度过经期



### 经期要与这些食品保持距离

#### 忌生冷食物

中医认为，血得热则行，得寒则滞。月经期食生冷，一则有碍消化，二则易伤人体阳气，导致内寒产生，寒性凝滞，可使经血运行不畅，造成经血过少，甚至痛经。即使在酷暑盛夏季节，经期也不宜吃冷饮。相反，月经期饮食宜以温热为主，宜选用海带、红枣、高粱米、薏米、羊肉、苹果等食品；少吃梨、荸荠、菱角、冬瓜、芥蓝等寒凉食品。

#### 忌食酸辣刺激食品

月经期间的女士容易感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳。因此，饮食上应注意食物的清淡和被人体消化吸收的难易，避免食用过酸和刺激性较大的食品，如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒等。辛辣生冷的食物有刺激性，容易引起盆腔血管收缩而导致经血量过少甚至突然停止。另外，烟酒等刺激性物质对月经也会有一定影响。如果不注意避免这些不良刺激，长此以往，会发生痛经或月经紊乱。

#### 忌过量吃甜食

过去不少人认为，常吃甜食可改善经期的不适，于是红糖、甜饼干或巧克力，几乎成为女性经期的“常备品”。现认为，进食高糖类的甜食，会让血糖急速上升，的确具有稳定情绪的作用，但血糖一旦下降，反而造成更大的落差，情绪容易不稳定，加重不舒服的感觉。

#### 忌食过咸食品

女性在月经来潮前如果吃咸食过多，则会使体内的盐分和水分贮量增多，加之在月经来潮之前体内孕激素增多，易于出现水肿、头痛等现象。月经来潮前 10 天开始吃低盐食物，就不会出现上述症状。

## 经期适宜食用的食物

### 宜补营养丰富、健脾开胃、易消化的食品

如红枣、面条、薏米粥等。为保持营养平衡，应同时食用新鲜蔬菜和水果。食物以新鲜为主，不仅味道鲜美，易于吸收，且营养破坏较少。

### 宜食含铁丰富的食物

铁不仅参与血红蛋白及许多重要酶的合成，而且对免疫、智力、衰老及能量代谢等都有重要作用。月经期由于铁的丢失较多，进补含铁丰富的食物非常重要。鱼、瘦肉、动物肝、动物血等含铁丰富，而且生物活性较大，容易被人体吸收利用；而大豆、菠菜中富含的植物铁，吸收率较低。所以，月经期膳食中应注意荤素搭配，适当多吃些动物类食品，以满足月经期对铁的特殊需要。

### 宜补蛋白质和矿物质

因月经失血，尤其是月经过多者，每次月经都会使血液的主要成分血浆蛋白、钾、钙、镁等丢失。因此，在月经干净后 1~5 日内，应补充蛋白质、矿物质食品。选用既美容又有补血作用的食物，如牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、芡实、菠菜、桂圆、胡萝卜、苹果、荔枝、樱桃等。研究发现，有些经期偏头痛患者的血液中镁含量极低，如果在饮食上注意摄取富含镁的食物，如小米、荞面、豆类、香蕉、坚果及海产品等，可减少偏头痛的发作。

### 宜吃香蕉

香蕉中含有丰富的维生素 B<sub>6</sub>，而维生素 B<sub>6</sub> 具有安定神经的作用，不仅可以稳定女性在经期的不安情绪，还有助于改善睡眠、减轻腹痛。

### 宜补利于“经水之行”的食品

血得温则行，得寒则凝，经期宜通利，不宜收涩，因此经期适宜食用如羊肉、牛肉、红枣、红糖、桂圆等温补食品。同时薏米富含淀粉、蛋白质、多种维生素及人体所需的多种氨基酸，具有健脾利湿、清热排脓等功效，它能促进体内血液和水分的新陈代谢，有活血、调经、止痛、利尿、消水肿的作用，因此经期可以适量食用。

### 宜喝加蜜热牛奶

下腹疼痛、腰膝酸软、身体倦怠、睡眠不安及情绪烦躁等症状，是女性经期经常遭遇的身体不适。研究发现，女性在月经期间每晚临睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶，可减轻或消除经期的种种不适。因为牛奶中的钾可以舒缓情绪，并具有减轻腹痛、防止感染、减少经血量的作用；蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经，帮助消除女性在经期中的紧张情绪，减轻心理压力。

### 宜多吃鱼类

由于受激素分泌变化的影响，不少女性出现经期抑郁情绪。研究发现，经常吃三文鱼、沙丁鱼等富含  $\omega$ -3 脂肪酸的鱼类，可帮助女性缓解抑郁情绪或降低抑郁症的发病率。因为这些鱼中富含的  $\omega$ -3 脂肪酸具有抗抑郁作用。





## 性爱应在经期“放假”

婉婉的爱人在国外工作，两人聚少离多，因此一旦相聚，爱人就要天天和她腻在一起，婉婉觉得“性”福无比。可是最令婉婉心烦的是如果遇上月经这几天特殊的日子，爱人也像章鱼一样地黏着自己。三年后，婉婉感到不安了，这三年多他们并没有采取任何保护措施，可是她却一直没有怀孕。更令她不安的是，最近她感到下腹时常坠胀疼痛，腰骶部酸痛，白带也增多了，经期时常会延长三五天。

婉婉来到医院，经过检查，医生告诉婉婉，她患了子宫内膜炎，并且不孕也是由此引起。医生又详细地询问了她的夫妻生活，终于找到了症结所在：经期同房竟是谋杀她身体健康、阻止她怀孕的杀手。

### 经期爱爱，会带来一系列不良后果

1. 导致性器官的感染与各种炎症。正常情况下，女性的阴道内有多种微生物寄生，但是女性性器官本身亦有抵制和预防生殖道感染的生理功能。正当月经期，人体内阻止细菌上行感染的抵抗力减弱，若在经期同房，则促使双方生殖器所携带的细菌上行，而导致上行感染，造成生殖器官的炎症。加之经期盆腔充血，阴道与宫腔又有积血，都是细菌繁殖的良好培养基，使感染更易于蔓延和加重。因此经期同房是促进生殖道感染与炎症蔓延的诱因。

2. 因双方兴奋，阴茎插入会使女性生殖器充血，导致月经量增多，经期延长。

3. 经期同房时部分精子及精液的其他成分有可能经小血管裂口进入女性的血液循环，刺激免疫系统而形成抗精子抗体，引起免疫性不孕症。

因此，为了身体健康和生育健康，不论在什么情况下，经期都应禁止同房。



## 这些药物经期应禁用

### 止血药

止血药能降低毛细血管的通透性，促使毛细血管收缩，也能改善和促进凝血因子活性，使用后会引引起经血不畅。止血药包括西药和具有较强止血作用的中药或中成药。

### 活血药

此类药物不仅有抗凝、抗栓的作用，还能扩张血管、加速血液流动，因此会造成月经量过多。

### 阴道用药

经期子宫黏膜充血，宫口开放，容易招致细菌感染，因此一切阴道用药都是禁止用的。

### 泻药

泻药如硫酸镁、硫酸钠下泻作用较剧，可引起反射性盆腔充血，故经期应该禁用；中药通便药大多性味寒凉，经期服用后会导致气血凝滞不畅，引起痛经。

### 减肥药

减肥药中多含有抑制食欲的激素成分，如果在经期使用，可能导致月经紊乱、多尿或排尿困难，或出现心慌、焦虑等，更有甚者会出现闭经。





## 按摩艾灸二选一， 不吃药也能调经缓不适

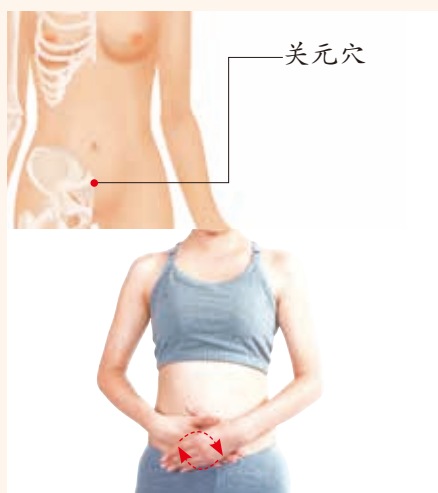
### 🌸 月经不调 气血调，月经调

#### 按揉关元穴

**取穴原理：**关元穴有培元固本、调补下焦气血的作用，按摩关元穴可改善肾虚引起的月经不调。

**快速取穴：**从肚脐正中央向下量3寸的位置即是关元穴。

**按摩方法：**以关元穴为圆心，左手或右手掌做逆时针及顺时针方向摩动3~5分钟，然后，随呼吸用食指或中指指腹按压3分钟。



#### 掐按三阴交穴

**取穴原理：**三阴交穴有调补气血的功效，主治月经不调、带下、不孕等症。

**快速取穴：**小腿内侧，内踝尖上4横指处即是三阴交穴。

**按摩方法：**用拇指掐按三阴交穴20次，两侧可同时进行。





## 闭经 活血化瘀，培补元气

### 雀啄灸三阴交穴

**取穴原理：**三阴交穴是妇科病的首选穴，有健脾益胃、调肝补肾、调理经带的作用，可很好地调治闭经。

**快速取穴：**小腿内侧，内踝尖上4横指处即是三阴交穴。

**艾灸方法：**点燃艾条，对准三阴交穴，距离皮肤1.5~3厘米处，像鸟雀啄食一样上下施灸，每次灸10分钟。每日灸1次，5次为一个疗程。

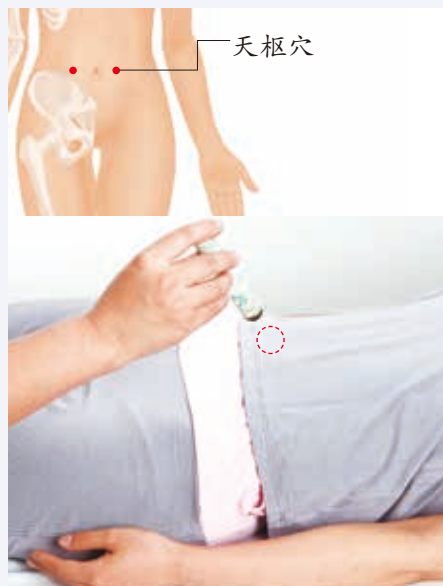


### 温和灸天枢穴

**取穴原理：**天枢穴有益气助阳、调经固经的作用，主治小腹疾病、肠胃疾病、虚证、遗精、闭经等。

**快速取穴：**拇指与小指弯曲，中间三指并拢，指尖朝下，食指指腹贴在肚脐中心，无名指所在的位置即是天枢穴。

**艾灸方法：**点燃艾条，对准天枢穴，距离皮肤1.5~3厘米处，温和施灸，每次灸15~20分钟。



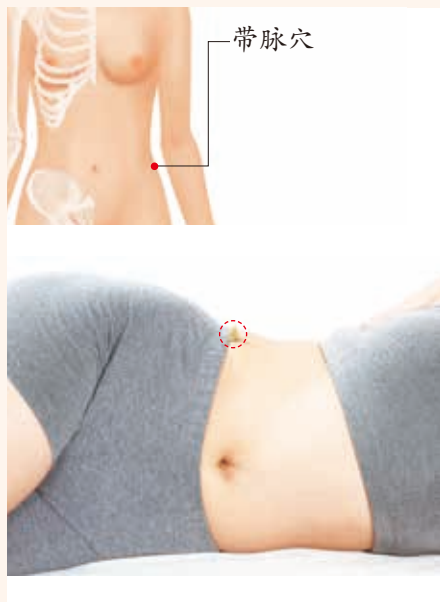
## 🌀 阴道炎 清热祛湿炎症消

### 艾炷直接灸带脉穴

**取穴原理：**带脉穴有健脾利湿、调经止带、益肾强腰的功效，灸带脉穴可调治阴道炎症、月经不调、赤白带下、痛经等。

**快速取穴：**位于侧腹部，在第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。

**艾灸方法：**取侧卧位。取艾炷若干（艾炷如半粒枣核大），放在带脉穴上施灸，每次灸3~5壮，5次为一个疗程。



### 小小妙招见奇效

#### 大蒜泥清洗：消除阴道炎

将大蒜去皮捣成泥，加入开水熬成汤。每天用大蒜汤清洗外阴2~3次，对外阴瘙痒和滴虫性阴道炎有疗效。



## 乳房疼痛 疏肝理气，散结消肿

### 按揉膻中穴

**取穴原理：**按揉膻中穴有软坚散结、活血通络、散气解郁的功效，治疗乳腺增生效果极佳。

**快速取穴：**两乳头连线的中点即是膻中穴。

**按摩方法：**除拇指外四指并拢，用指腹轻轻按揉膻中穴 1~3 分钟。



### 艾炷直接灸膻中穴

**取穴原理：**乳腺增生，病机多为肝气郁结，因此在疏通局部气血的基础上，还应调理肝经血脉。艾灸膻中穴有调肝、活血理气的功效，经常艾灸，可治乳房肿痛、乳腺增生等病症。

**快速取穴：**两乳头连线的中点即是膻中穴。

**艾灸方法：**取仰卧位。取艾炷若干（艾炷如半粒枣核大），放在膻中穴上施灸，每次灸 3~5 壮，每周或 10 日灸 1 次。



## 慢性盆腔炎 清热利湿调气血

### 按压关元穴

**取穴原理：**可调理气血、滋肾祛湿、利水通络，对治疗盆腔炎有很好的疗效。

**快速取穴：**肚脐中央向下量3寸即是关元穴。

**按摩方法：**以关元穴为圆心，左手或右手掌做逆时针及顺时针方向摩动3~5分钟，然后，随呼吸用食指或中指指腹按压3分钟。



### 温灸盒灸关元穴

**取穴原理：**关元穴有培肾固本、调气回阳的作用，主水肿虚胖、月经不调、带下、盆腔炎等。

**快速取穴：**肚脐中央向下量4横指即是关元穴。

**艾灸方法：**取仰卧位。将温灸盒放置在关元穴上，点燃艾条，将艾条放置在铁纱网上，盖上盖子进行艾灸，每次灸10~15分钟，每日灸1次。



PART

4

痛经让你变成  
“林妹妹”，  
有痛不要硬撑着



## 痛经到底是怎么回事

生理期，是女性代谢子宫内膜组织的特殊时期，也是可以观察自身健康状况的窗口，但随之而来的痛经困扰着许多女性，成为女性腹中的芒刺。每当“大姨妈”驾到，这根刺就出来作祟，让人痛不欲生、坐立不安。许多女性从来不需要记录生理期，因为只要她开始腹痛、拉肚子，就知道那个“冤家”又来折磨她了。

痛经到底是怎么回事？是不是只要吃止痛药就 OK 了？还需要就医吗？

### 前列腺素是痛经的祸首

从生理期即将到来开始到生理期结束所产生的不舒服症状，就是“痛经”，而且这种疼痛或不适已经成为许多女性的一种生理惯性，并不是只有偶发几次而已。在月经“报到”的前几天，有人会出现失眠烦躁、下腹闷胀、乳胀痛、头痛头晕等症状，经期中所产生的疼痛，均统称为痛经。

痛经的产生，是因为女性在排卵时，子宫内膜渐渐变厚，在尚未受孕时，这些派不上用场的子宫内膜在前列腺素的作用下会剥落，加上子宫收缩，引起了疼痛或不舒服感。

从中医观点来看，假如你的身体系统（包括心理状态）健康且协调，生理期就

苦口婆心“大姨妈”

#### 痛经是前列腺素在作怪

痛经时去医院检查，医生常常说，没什么病，生完孩子就好了。但这是为什么呢？

西医认为，这是由于身体里的前列腺素分泌过多导致的。当“大姨妈”来时，前列腺素被脱落的子宫内膜细胞释放出来，过多的前列腺素就会引起子宫收缩，从而导致痛经。等生完孩子后，身体里的各类激素分泌趋于正常，痛经自然就消失了。但到了绝经期，各类激素又开始紊乱，痛经还是会找上门来。

可以平顺度过。但是现代女性因为生活紧张、作息不规律导致生理功能失调，每个月的那几天“大姨妈”一到来，就像噩梦一样。

## 痛经让人快老、难瘦、皮肤差

不要小看痛经问题，以为用坚忍不拔的态度，忍耐一下就好。常年痛经的女性，会老得比较快。现在的轻熟女都怕“初老症”上身，这并不是多虑，因为确实有些女性不但忽视痛经，对月经来不来的问题也不在意，所以在40岁之前就面临绝经。女性一旦绝经，雌激素就会大幅下降，伴随而来的就是容易肥胖、皮肤粗糙，还有心血管疾病的问题。就算没有绝经，常常痛经的女性，也会因为雌激素分泌不稳定，而使得皮肤暗沉，容易产生皱纹，熊猫眼问题严重，而且脂肪更易囤积，让身材朝横向发展。

## 一般的痛经不是病

痛经，由于仅在生理期来临前及生理期才会显现出症状，在不影响生命且很少迅速恶化的情况下，并没有被医学严格定义为疾病的一种。

把痛经称为“综合征”可能比较贴切，这就像女性的更年期一样，会在一段时间内发生多种反应及病征，例如头痛、眩晕、腰酸、腹痛、腹泻、倦怠、发热、情绪波动等。有的女性生娃后没有坐好月子，症状会变得更严重，不过大部分的不适现象会随着生理期结束会渐渐消除。

但是当痛经的程度很剧烈，而且伴随有子宫异常的继发性类型时，如子宫内膜异位、子宫肌瘤、盆腔粘连等，这就成了一种病症，不但影响个人生活质量，而且还会影响生育。

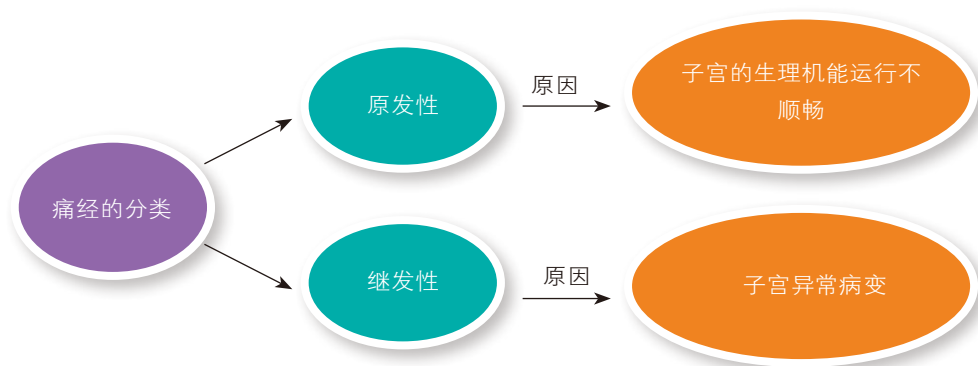






## 了解痛经的类型 才能对症治疗

无论是微微地抽痛、闷胀痛，或是痛得直不起身而必须请假在家休养，痛经是大部分女性都曾有过体验。经常性或是越来越严重的痛经，不但影响个人生活质量与工作，而且还有可能是生殖系统出了问题。痛经可分为“原发性痛经”和“继发性痛经”两类。



### 原发性痛经

原发性痛经，又称为功能性痛经，在医学检查上通常不会发现有器质性的疾病，也就是在骨盆腔或子宫等生殖器官上没有病理性的变化，对健康也不会造成严重的危害。原发性痛经通常是子宫的生理机能运作不顺畅，并没有子宫实质性的病变，只要通过调理，就能快速恢复。

#### 通常发生在初潮后的1~2年内

原发性痛经通常发生在初潮后的1~2年内，一般刚进入青春期的女孩特别容易感到疼痛。这是因为她们的子宫发育还未完全成熟，对前列腺素的敏感性较高。随着年龄增加，这种痛经症状就会减轻或消失。

## 多在月经来潮的前一两天出现

原发性痛经一般只在月经来潮的头一两天出现，最常见于月经来临的前后几个小时。

### 中医

从中医来看，子宫肌肉的收缩，以及内膜剥落得顺畅与否，通常取决于气的推动力是否足够、血的供给是否顺利，当气血因某些因素不顺畅时，就会产生痛经，有些人还会有下背部或大腿内侧的疼痛感。除了疼痛外，气血运行不畅还会引发恶心、呕吐及腹泻等症状。

### 西医

从西医的角度来看，由于此时子宫内膜分泌较多的前列腺素引起子宫收缩幅度变大，加上子宫血流量下降而引发缺血，于是就会产生有如生产阵痛般的收缩绞痛。

## 尚未生育的女性容易痛经

一般来说，尚未生育的女性因子宫颈较狭窄，或因气虚子宫有后倾的现象，或因血瘀导致经血量过少且夹带血块时，都会使经血排出不畅而容易产生痛经。心理因素也是现代女性痛经的常见原因，中医说“怒则气上”，情绪过于焦虑紧张、压力太大时，气不下行，血不下流，也会加重痛经的程度。

## 不良生活习惯导致痛经

经期前或经期中喜食冰品、冷饮，吃生的蔬菜、寒性水果，或在来

月经时受了风寒。经常熬夜、肝火旺盛至肝筋紧绷，以及过度节制饮食导致肝脾两虚等，都是引发原发性痛经的主要原因。

## 中医调理效果好

原发性痛经西医通常是给予止痛药治疗，没有更好的方式彻底治疗；而中医能够根据个人体质及症状调理气血，将子宫环境调回到正常状态，达到自然止痛的效果。另外，经期配合腹部热敷、穴位按摩或适当的运动，也能有助于舒缓痛经。

## 继发性痛经

又称“次发性痛经”或“再发性痛经”，这是一种由于生殖器官产生病变而导致的痛经类型，最常见的就是由子宫内膜异位症、盆腔炎发炎或由粘连、肿瘤等引发的。这种类型的痛经一般都在初经来后几年才会出现症状，即原来没有痛经现象，后来才开始感觉疼痛，且痛经程度会越来越严重。痛经者在月经前后出现疼痛，而且疼痛会持续几天，程度及天数都甚于原发性痛经。

继发性痛经患者可以先让医生做一个详细的妇科检查，再进行消积、化瘀、散肿等治疗，一旦消除了病因，痛经自然也就消失了。

## 找准体质类型，对症调痛经

月经是每个女人生活中至关重要的一件事，不同体质的女人具有不同的月经感受，女性通过月经又能了解自身的体质。

| 体质类型 | 体质特征   | 饮食调养   | 运动及其他调养   |
|------|--|--|---|
| 平和型  | 月经周期正常，经量适中，3~7天净，色红，无血块，不痛经，二便通畅                            | 吃得不要过饱、过冷、过热，也不可过饥；多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果；少食油腻及辛辣之物                   | 一般选择温和的锻炼方式，运动强度不要太大                                |
| 气虚型  | 月经易提前，或兼量多，颜色淡，质稀，说话没劲，经常出虚汗，易疲乏力                            | 可食用黄豆、鸡肉、香菇、红枣、桂圆、蜂蜜等补气健脾的食物；避免食用槟榔、空心菜、生萝卜                | 以柔缓运动为主，不宜做大负荷消耗体力的运动和出大汗的运动                        |
| 阴虚型  | 月经易提前，量少，颜色红，质稠；阴道干涩不适，甚至性交痛；怕热，爱生气，手脚心发热，面颊潮红，皮肤干燥，口干舌燥，大便干 | 应多吃甘凉滋润的食物，如瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等；少食羊肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥热的食物 | 避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑条件下工作；只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，控制出汗量，及时补充水分 |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 阳虚型 | 月经错后，量少，颜色淡，经质稀，容易小腹隐痛，腰酸无力，小便清长，面色发白，怕冷，手脚发凉，易疲倦                     | 可多吃甘温益气的食物，如牛羊肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等；少食生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等                 | 秋冬注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部，夏季避免吹空调；可做一些舒缓的运动，如慢跑、散步、广播操                |
| 湿热型 | 月经淋漓不净，颜色深红，经质稠；带下量多色黄，小腹时痛；大便黏滞不爽，小便发黄；心烦口渴，口苦咽干，有异味；性格急躁易怒          | 饮食宜清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等；少食辛温助热的食物；应戒除烟酒                 | 不熬夜、不过度劳累；暑湿季节，减少户外活动；适合做大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等        |
| 气郁型 | 月经错后，量少，经色黯红或有血块，小腹胀痛；性格忧郁脆弱，常常闷闷不乐，多愁善感，食欲缺乏，容易心慌、失眠                 | 宜多吃小麦、茼蒿、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等，这些食物具有行气、解郁、消食、醒神的作用；睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料            | 增加户外活动；经常有意识地参加集体性的运动，多跟其他人交往，多交朋友，将不良情绪及时释放                    |
| 痰湿型 | 月经错后，量少，颜色淡，经质黏；头晕，心悸气短，带下量多，舌头胖大，舌边有齿痕；腹部松软肥胖，皮肤出油、汗多，眼睛水肿           | 饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物，可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物                       | 平时多进行户外活动；衣着应透气散湿，把一些湿气及时散掉；经常晒太阳或进行日光浴                         |
| 血瘀型 | 经量多，颜色紫黯，经质稠，有血块，痛经较重，或平时小腹胀痛；刷牙时牙龈易出血，眼睛常有红丝，皮肤干燥、粗糙，肤色发暗，常觉身体疼痛，易烦躁 | 可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶，这些食物有活血、散结、行气、疏肝解郁的作用；少食肥猪肉等 | 保持充足睡眠；做一些有助于促进气血运行的运动，如太极拳、舞蹈、步行等；运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏加快等症状，应去医院检查 |

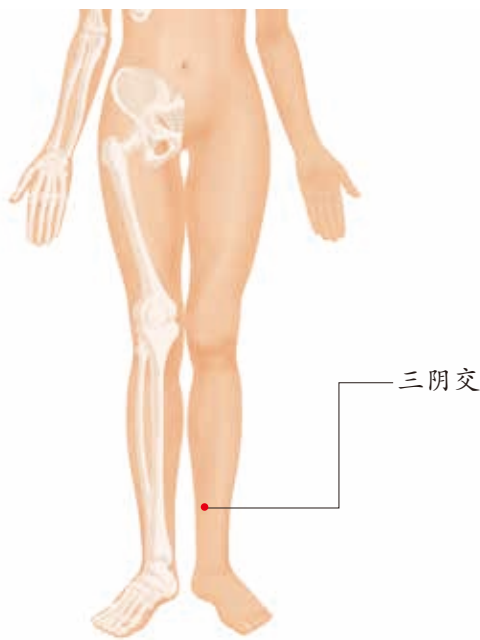


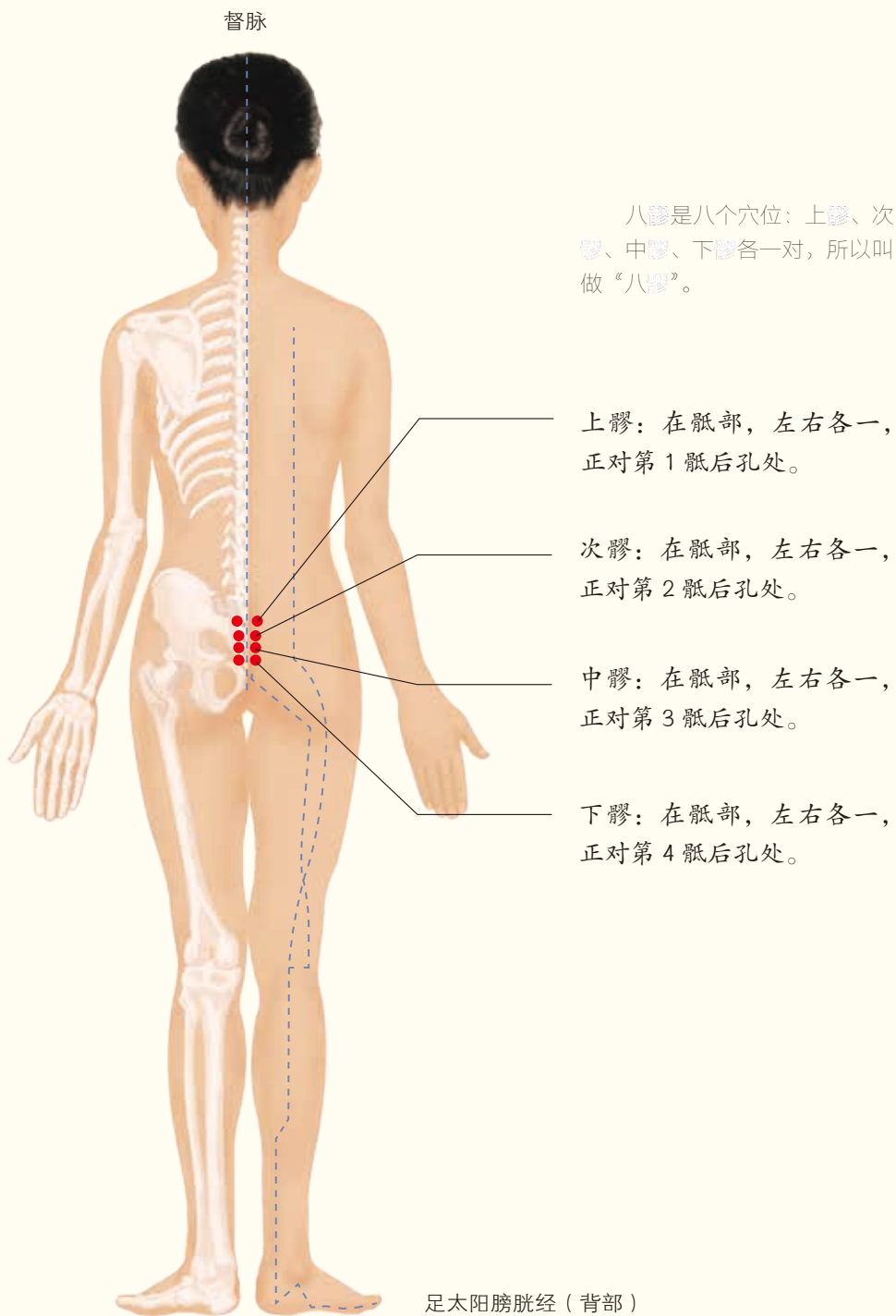
## 一定要学会的经期止痛救命法

### 按摩帮气血“清道”，缓解痛经问题

穴位按摩是行之有效的缓解痛经的方法。因为经络是运行气血的通道，保持经络畅通，使得体内的代谢废物顺利排走，就会使痛经症状得到缓解。

**操作方法如下：**取俯卧位，按摩者先用掌擦法反复直擦背部督脉、背部膀胱经约10分钟，至皮肤发热为度；再用拇指按压腰骶部八髎穴3分钟，以有酸胀感为度；然后掌擦八髎穴，以发热为度；最后用拇指按揉双下肢三阴交穴3分钟，以有强烈的酸胀感为度。于月经前10天开始按摩，每日1次，10次为1个疗程。此法可行气活血，温经散寒，坚持治疗能明显减轻痛经症状。





## 治痛经的要穴——太冲穴和涌泉穴

太冲穴是肝经要穴。心气在传达的时候是以冲、任两脉为通道的。肝脏是冲脉的上司，如果肝有问题，就会造成其通道冲脉出现痰浊淤滞的现象，从而出现痛经。所以打通冲任二脉也可治痛经，太冲穴即是首选。

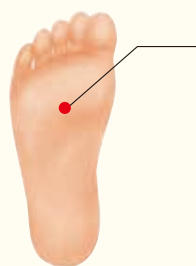
涌泉穴是肾经首穴。子宫属于肾的管辖范围，在肾的“一亩三分地”之内，所以治痛经，涌泉穴是责无旁贷的。

只要每天坚持按以上两个穴位，就能缓解一般的痛经。但如果痛经症状特别严重，一定要去医院检查，因为痛经可能与身体某个器官发生病变有关，比如子宫内膜异位症、盆腔炎等。

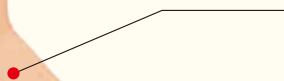
**具体按摩方法：**每晚临睡前，洗净双脚，用食指从上到下推太冲穴 3~5 分钟，然后再用拇指按揉涌泉穴 3~5 分钟。坚持按效果更明显。







涌泉穴：在足底部，蜷足时足前部凹陷处。左右各一。



太冲穴：在足背侧，第1、2跖骨结合部之前凹陷中。左右各一。

## 肚子痛如刀割，吹风机能止痛

痛经来袭时，疼痛难忍，翻滚在床。有没有一种办法可以马上止痛？用吹风机的小热风吹吹后脑勺，便会立刻见效。

吹风机缓解痛经的原理其实等同于艾灸，所以在家中没条件艾灸的女性可以用吹风机来代替，非常方便。

### 苦口婆心“大姨妈”

#### 不科学的止痛方——电热毯

用电热毯缓解痛经并不健康，长期使用电热毯容易引起内分泌失调。但如果痛得实在太厉害了，电热毯也不失为一个急救的办法。

#### 方便简单的止痛方——维生素E

维生素E具有维持生殖器官功能和肌肉代谢的作用。多吃一些含有维生素E的食物及保健品，也有缓解痛经的作用。

## 腰酸背痛，热水袋暖一暖

有的女性每次来“大姨妈”不光是肚子疼，腰也痛得直不起来。无论是站着还是躺着，都不舒服，恨不得没有知觉才好。

这样的女性一般都肾虚。中医认为，肾主骨，腰酸背痛就是肾虚的表现。因此，腰酸背痛的女性平时要注意补肾，腰部要保暖。在“大姨妈”驾到时，让腰部保暖是最好的止痛方法。

平时不起眼的热水袋在痛经来袭时就能大显身手了。无论把热水袋放在肚子上还是腰上，都可以很好地缓解疼痛，是“大姨妈”期最得力的帮手。但不推荐使用电热水袋，虽然比热水袋方便，但也增加了危险。

#### 热鸡蛋也能止痛

鸡蛋不光可以食用，还可以缓解疼痛哦。把热乎乎的煮鸡蛋在脊椎两旁来回滚动，尤其在腰部多滚几下，可以缓解腰部疼痛。

#### 喝口黄酒暖暖身

实在痛得不行，可以喝一口温热的黄酒。只要喝一小口，就可以达到舒经活血、缓解疼痛的效果。不过，切不可贪杯，喝多了会增加月经量。

## ☺ 经期拉肚子，暖宝宝贴脚底

“大姨妈”来时，一边肚子痛一边拉肚子，实在很痛苦，这都是平日贪凉惹的祸。

很多女性平时手脚冰凉，又豪放吃冷饮，“大姨妈”来时就特别容易拉肚子。这样的女性属于阳虚内寒体质，即由于阳气不足而导致体内有寒气。

因此，经期拉肚子的女性平时要注意保暖，尽量少吃或不吃冷饮。“大姨妈”来时尽量让身体暖和起来，吃一些补充能量的食物。

俗话说“寒从脚下生”，祛除身体寒气最快的方法就是让脚暖和起来。把暖宝宝贴在鞋底，可以长时间让双脚处于温暖状态，有效缓解拉肚子。

### ☺ 补元气食物，给身体增加能量

女性在经期拉肚子时一般都不爱吃东西，但只有身体能量充足了，才能战胜拉肚子。吃一些补充元气的食物，如牛肉、羊肉等，可以让身体快速复原。

### ☺ 喝一杯热气腾腾的生姜红糖水

在“大姨妈”期，最适宜喝生姜红糖水了，暖暖的生姜配上舒经活血的红糖，是治疗痛经最好的办法。

## ☺ 手脚冰凉，袜子不离脚

寒湿凝滞体质的女性经常会感到手脚冰凉，“大姨妈”来时更加严重，而且月经量少，血色暗淡，肚子很痛。所以经期要做好保暖措施，要穿保暖的衣服，待在温暖的房间，不让寒气通过脚底入侵身体，这才是抵御痛经的王道。

“大姨妈”来时，对自己最好的呵护就是及时穿上袜子，就算在炎炎夏日最好也穿一双薄袜子，让寒气绕道走开。选择袜子时最好选择高筒袜，这样可以脚腕也感受到温暖。



## 痛经问诊室

### 痛经到什么程度该就医

女性应好好看待自己的生理期，当痛经有以下异常信号时就要特别注意：

1

#### 剧烈的疼痛

已痛到发冷、发颤或呕吐、无法起身，甚至快晕倒休克，或是已经严重干扰你的日常生活及工作。

2

#### 止痛药增加

假如你有吃止痛药的习惯，渐渐发现有剂量越用越多情形。

3

#### 疼痛指数增加

观察数月的生理期，当疼痛的程度、频率、天数都超过以前时，尤其又伴有出血量增加的现象。

以上都是提醒你子宫可能发生变化的警讯，这时最好就医检查。

### 痛经到底该看中医还是西医

中医用“望、闻、问、切”来诊察身体的病理变化，西医则是用仪器来检查身体，将检查结果的数据作为诊断依据，各有所长。因此，对患者而言，最好的方式便是中西医相结合。

以原发性痛经为例，当患者饱受痛经困扰时，正常情况下会去找西医诊断一下子宫功能，有些人因为子宫检查没有发现实质性病变就不去采取治疗措施。相比之下，中医重视各种疼痛所示的警讯，并根据患者的症状找出病因进行治疗。

## 好大夫忠告

以往习惯求诊西医的痛经患者，当有以下状况时，建议你可以咨询中医：

- 西医尝试过控制、观察，经3个月治疗后仍无效时。
- 止痛药量逐月增加，或已经服了药却仍有痛经情况的人。
- 服用西药出现其他副作用或不适症状时。
- 继发性痛经患者，例如子宫长有息肉、肌瘤，患有子宫内膜异位症、盆腔炎等，已经开刀或采取其他治疗却一再复发、无法有效控制时。
- 继发性痛经出血量过多，或引发贫血、眩晕、身体极度虚弱时。
- 当肌瘤小于5厘米，西医尚处于观察阶段，或是已处理却不见效果时。

相反，如果患者一开始就看中医，治疗3个月没有明显改善者，就说明痛经问题可能并不是那么简单，这时建议患者去找西医做更精密的检查。



例如，气滞血瘀所引起的刺痛现象通过仪器是无法检测到原因的，但中医却会将其视为诊断的重要依据加以治疗，这就是传统医学的优势。

所谓“急症治标，缓症治本”，中医的体质调养是全面性的，需要一段时间的调养与观察。所以那些希望在短时间内可以快速获得效果，或有剧烈疼痛、严重发炎等急症的人，可以先找西医进行检查与治疗。

## 做好月经记录，掌握“大姨妈”驾到的日子

### 掌握“大姨妈”驾到的日子

有规律的“大姨妈”才是好“大姨妈”。及时做好每一次月经记录，熟悉“大姨妈”的脾气，就可以准确推算出下一次“大姨妈”光临的日期。

### 对症养护，远离痛经干扰

月经期间，总会出现各种小毛病，痛经、便秘、腹胀、长痘、脾气暴躁、腰酸背痛、食欲缺乏……要知道“大姨妈”的拜访可以看出身体质量的好坏，这些小毛病是身体在告诉你平日里哪方面的呵护还不到位。做好经期记录，对症养护子宫，可以从根源告别痛经。

## 月经记录本能让医生更好地帮助你

调查表明，35%的女性会腹胀不适，42%的女性会产生阵痛，17%的女性会痛得受不了，痛经是大多数女性的共同敌人。所以，女性需要一本月经记录本，让痛经无处藏身。

当痛经让你实在难以忍受时，去医院做相关的妇科检查十分必要。将备好的月经记录本拿给医生作参考，可以让医生全面了解你的身体状况，也可一定程度上降低误诊的可能性。

## 结婚或生育后痛经就会自然消失，也分情况

或许你经常听中医说：“只要月子坐得好，妇科毛病多半都会消失。”的确，坐月子是女性一生中调理体质、“脱胎换骨”的最佳时机。但如果没有调理好，过去不曾发生的症状也会开始伴你一生，特别是腰痛、腰酸的现象，有的女性抱怨：“月经来，腰好酸啊。”大部分就是因为生产后没坐好月子留下的后遗症。

另外，月子期间服用生化汤不足，造成子宫血瘀，之后来月经也会产生腹部疼痛；养育子女加上忙碌、压力过大或心情起伏时，形成肝气郁结，气行不顺，也会导致疼痛。因此，应该这样说：生育后坐好月子，调养好子宫环境与自身体质，才能有效改善痛经。

当然，还有许多女性会问：“我是在月子中心坐的月子啊。应该很好，怎么还是会痛经呢？”其实月子中心的好处是给产妇提供一个舒适的坐月子环境，让妈妈得以好好休息，养足精神和体力，以便迎接未来的每一天。然而调理子宫是一项专业的医学工程，不是在月子中心吃一些大补汤就代表子宫机能已经调理好了。错误理解坐月子的目的与方式，反而会加重日后生理期的各种症状，增加生殖系统疾病的发生。

### 苦口婆心“大姨妈”

坐月子不外乎有两个主要作用。

第一阶段“去瘀”：排出恶露，促进子宫内膜的代谢。

第二阶段“生新”：利用补气、补血药物，修复子宫内膜。

## ❁ 错过了坐月子好时机，还有机会改善痛经吗

如果女性还未面临或已错过坐月子的机会，可以通过中医所说“坐小月”的方式来调养好体质。

所谓“坐小月”调养，并不是真的坐小月，而是指经期当中的调养。采用“因势利导”的方法，有瘀症的女性在月经来潮时，必须先活血去瘀，然后再调补。如来月经时腹痛夹杂血块，或月经前后期间夹有褐色分泌物（赤白带），需先疏通子宫经络及气血，待子宫周围腹腔血液循环顺畅或是瘀行不畅的内膜已平顺流畅后，再进行调补疗程。

以一周的月经期来说，前1~3天侧重活血化瘀，需防大出血；第4~7天则宜采用补养气血的方式调理。

### 苦口婆心“大姨妈”

药方需经过医师诊疗后开具，否则就达不到治疗痛经的目的。不建议自行补养或听信秘方调补。

## ❁ 吃巧克力能缓解痛经吗

中医说：“甘能缓痛。”甘就是有甜味的食物，而真正的纯巧克力酸中带苦，无法达到缓解疼痛的目的，所以有止痛效果的是含有糖分的巧克力，这种巧克力缓解疼痛的效果与喝红糖水是一样的，只不过巧克力可以让人心情愉悦、能放松肌肉，同时巧克力具有温热与疏通血管的作用。因此，从这个方面来看，巧克力对减轻疼痛有一定的效果。

但由于巧克力含有咖啡因，对于经前综合征或痛经会有不良影响，所以并不建议女性吃巧克力来缓解痛经问题。

巧克力含有咖啡因，对于经前综合征或痛经会有不良影响，不建议通过吃巧克力来解决痛经问题。





中医最常使用的缓解疼痛的甘味药材是甘草。如芍药甘草汤，对缓解胃痛、痛经、肌肉酸痛、抽筋都有不错的效果，是一味较适合大众的方剂。

因此，与其吃大量巧克力或甜食来短暂性地改善疼痛，还不如含一含甘草片，或是吃一碗甜度低的红糖地瓜汤，或者喝一杯益母草红糖饮。

即便“甘能缓痛”，毕竟只能达到短暂缓解的效果，并不能治本，而且长期大量食用甜味食物还会导致发胖，或使血液酸化造成肌肉酸痛。因此，详查病因并加以排除才是根本之道。

## 吃止痛药会上瘾吗，有副作用吗

临床上服用止痛药确实会有剂量越用越多的问题。对于痛经者服用止痛药物治疗无效或已形成依赖性时，中医会把药物依赖的程度作为治疗的判断指标，且疗程通常在3个月经周期以上。

常见的止痛药上瘾现象有3种：一种是“不需要却想要”的心理依赖性，也就是先吃保平安的心态；一种是期待“速效”，希望通过马上见效来达到止痛；第三则是疼痛加重而需要增加使用的药物剂量。

疼痛是身体提醒你某些机能已出现问题的警讯。止痛药不是一种根本的治疗方式，只是减缓疼痛不适感的权宜之计，也就是帮你把身体的警报器暂时关掉而已，并不能真正解决造成疼痛的原因。

当疼痛超过人体忍耐极限时，适当的止痛可以避免身体消耗过多的能量以及疼痛对大脑造成的伤害。但是切记不可过度依赖药物或每次都靠药物止痛，否则痛经会日益恶化，而且还会增加肠胃与肝肾的负担。

止痛药只是减缓疼痛不适的权宜之计，并不能真正解除造成疼痛的原因。



PART

5

“月”来越美丽，  
月经好，  
女人才能花容月貌



## 调理好月经，才有花样容颜

面色萎黄、皮肤松弛、肤质粗糙、皱纹增多，也许你首先想到的是皮肤方面的问题。事实上，与“大姨妈”正常的女性相比，出现这种现象的很多女性大多伴随月经不调。此时只要治疗好月经不调，皮肤问题自然迎刃而解了。

### 伴随月经不调的损美信号

从中医上来说，月经不调往往是脏腑功能失常、气血失调或气血不足引起的，月经不调的女性往往会有唇色或面色改变。月经不调早期症状如下：

1. 面色灰暗，唇色发紫，多见于体内有瘀血的女性。
2. 面色暗黄或苍白水肿，唇色淡，多见于脾虚气虚的女性。
3. 面色隐隐发青，双颊及鼻间有青筋隐现，唇色暗，眼圈色暗，多见于情绪郁闷、心烦易怒的女性。
4. 脸上爱出油，喜欢长小痘痘，多见于体内有湿热的女性。
5. 面色苍白，双颧红红的，唇色红，身体瘦弱，多见于气阴两虚的女性。


### 好大夫忠告

#### “大姨妈”不来，女人会变丑变胖

如果“大姨妈”几个月都不来，99% 的女人都会变丑。最基本的症状是，身体的毛发会变粗，这样你还好意思穿比基尼吗？你的声音也会变粗，而且只要你吃东西，就会以惊人的速度变胖。

“大姨妈”来不来代表的意义之一就是雌激素。如果雌激素不够，让雄性激素取得压倒性的胜利，那女人就要准备变胖变丑了。





18~26岁是女性一生中肌肤最柔润细腻的黄金时期，因为这一时期雌激素分泌最为旺盛。“红颜”究竟能留驻多久，则要看雌激素分泌是否正常，月经是否调和。

## 不要在美容院花冤枉钱了，调好月经是王道

许多爱美的女性在面部出现色斑、暗疮后，会为自己的容貌焦虑万分，但她们不去找有经验的医生诊治，而是去美容院或商店买化妆品，认为只要用化妆品涂抹一下，就能立刻解决问题。其实这些皮肤问题是机体病变的反映，尤其是月经不调及癌症、肝硬化等疾病的外在表现，如果不及时诊治，不但影响美容，而且还会影响身体健康。可见“大姨妈”正常对防止女性皮肤衰老、保持身体健康起着至关重要的作用。

凡是月经有规律、经量适中、经血鲜红的女子，大多肌肤润泽、容貌娇艳，身材也格外健美。反之，月经周期紊乱，提前或错后，经量过多或过少，经血紫暗及患有痛经等妇科病的女性，都存在程度不同的血液循环和微循环障碍，久而久之，因耗血和失血，常表现为体弱多病、肌肤粗糙、面色无华，缺乏青春健美的神韵和风采。因此，女性出现月经不调应及时去医院进行调治。



## 月经不调会引起色斑

如果说，爱美是女人的天性，那么，色斑无疑就是爱美女性的噩梦，一块一块的色斑，就像是爬在脸上的小虫子，很难看。然而，由于环境污染、饮食不当、电脑辐射、内分泌失调、年龄增长以及生育等不可避免的问题，色斑对每一个女人来说几乎都是不可避免的。

### 月经不调为何会引起色斑

月经不调会引起色斑，主要由下面几种原因引起：

#### 肝气郁结

凡忧思抑郁、肝失条达、肝气郁滞，郁久化热，灼伤阴血，致使颜面气血失和而发病。

#### 脾虚湿阴

凡饮食不节，劳倦过度，偏嗜辛辣，致脾失健运，化源不足，气血不能润泽于颜观，故色如尘垢，萎暗不华而得病。

#### 肾气亏损

因房劳过度，伤及肾精，肾阴不

足，虚火上炎，以致肤失所养，或肾阳不足，阴气弥散，肾之本色泛于颜面而成。

### 中医调经祛斑原理

从中医方面讲，机体“气血淤阻”“气血不畅”，从而导致黑色素沉积，形成色斑。因此“祛斑美容”必须从“调经理气、活血化瘀入手”，在达到提高免疫力、体内功能平衡的状态下，方可“由内到外，祛斑养颜”。“斑毒同源，积毒成斑，祛斑先排毒”，因此，要想彻底祛除面部色斑，必先清除因免疫功能失调，内分泌紊乱而形成的体内瘀毒和面部色斑毒素，并有效阻击黑色素的继续形成和沉积，方可达到“由内到外、祛斑美容”的效果。

## 常按这些穴位，排毒祛斑容颜美

### 手部按摩

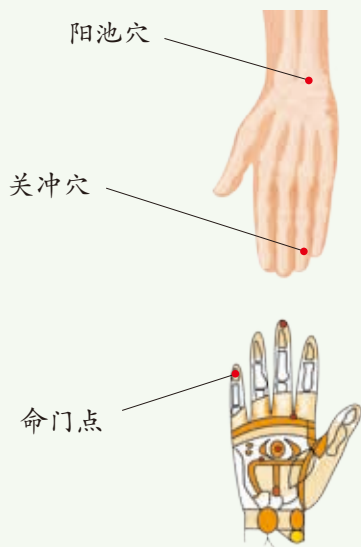
**阳池穴：**手背腕横纹的正中，略微靠近腕尺侧。

**关冲穴：**无名指尺侧，距离指甲根角0.1寸。

**命门点：**手掌面小指第2关节横纹中央。

#### 按摩方法

拇指指腹刺激关冲穴、阳池穴、命门点，刺激不宜过强，刺激10~15次。也可用吹风机温风进行刺激。可以调节内分泌，达到美容的功效。



### 脚部按摩

**足临泣穴：**足背外侧，第4、5跖骨结合部位间的凹陷中，小趾伸肌腱外侧。

**足窍阴穴：**足背第4趾顶端外侧，距离趾甲角0.1寸。

#### 按摩方法

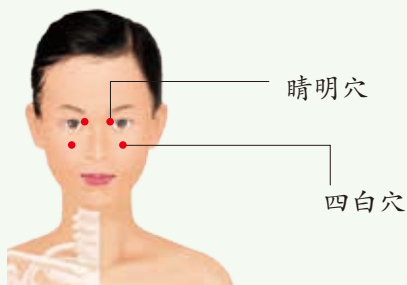
拇指轻柔按摩足临泣、足窍阴两个穴位，直至穴位四周变暖。可以增强肝胆功能，排毒养颜。



## 头部按摩

**睛明穴：**面部目内眦角稍上方凹陷处。

**四白穴：**目正视，瞳孔直下，当颧骨上方凹陷中。



### 按摩方法

- 1 双手搓热后放置于面部，由下向上，由里向外搓动 20~30 次。
- 2 两手中指按揉睛明穴 1 分钟，然后按揉四白穴 1 分钟。



## 耳部按摩

### 按摩方法

- 1 食指及拇指捏揉耳屏及耳垂，用力轻柔，先上后下，直至有发热感为止。
- 2 食指沿对耳轮上下来回按摩，直至耳轮有充血发热感。
- 3 从步骤 1 至步骤 2，反复按摩 3~5 遍。





## 祛斑美颜食疗方

活血散瘀、  
调经止痛

## 玫瑰花茶

**材料** 玫瑰花 5 朵，蜂蜜适量。**做法**

- 1 将玫瑰花放入杯中，冲入沸水，盖上盖子闷泡约 5 分钟。
- 2 待茶水温热时，调入蜂蜜即可饮用。

**功效**

玫瑰花性温，味甘、微苦；归肝、脾经。中医认为，玫瑰花最明显的功效是理气解郁、活血散瘀和调经止痛。女性在月经前或月经期间常会有些情绪烦躁，喝点玫瑰花茶可以起到调节作用。

## 红豆百合汤

**材料** 红豆 50 克，绿豆 30 克，干百合 5 克，冰糖适量。**做法**

- 1 绿豆、红豆用清水浸泡 6 小时；干百合用清水泡软，洗净，备用。
- 2 锅置火上，把泡好的绿豆、红豆、百合放入锅内，加 1200 毫升清水大火煮开，然后改小火煮至豆子软烂，加入冰糖，煮至冰糖溶化即可。

**养生功效**

红豆中含有丰富的铁，可以补血、促进血液循环，加速皮肤的新陈代谢，促进肌肤排出毒素。

补血排毒  
面色好



## 不要不理睬月经少， 气血虚少易脱发

气血不足即中医学中所说的气虚和血虚，其结果会导致脏腑功能的减退，引起早衰的病变。



### 气血是人生的根本

|        | 气  | 血  |
|--------|--|--|
| 释义     | 气是运行在人体内的一种精微物质，激发和推动机体器官的功能活动                                     | 血即流动于经脉中的红色液体  |
| 功能     | 温养机体和抵御外邪的入侵，同时参与脏腑功能的新陈代谢。气虚即脏腑功能衰退抗病能力差                          | 调养脏腑形体经络和骨窍。血盛则形健，面红润、皮肤光滑、毛发润泽、关节灵活；血液是精神活动的物质基础。血盛则神清气爽、思维敏捷。血不足会精神恍惚、心悸不安 |
| 气血两虚表现 | 畏寒肢冷、自汗、头晕耳鸣、精神萎靡、疲倦无力、心悸气短  | 面色无华萎黄、皮肤干燥、毛发枯萎、指甲干裂、视物昏花、手足麻木、失眠多梦、健忘心悸、精神恍惚                               |
| 气血来源   | 气与血来源有两个方面。其一，禀受于先天之精气。即父母的先天之精（生殖之精）。其二，即后天之精气，通过脾胃运化的水谷之精气和自然之精气 |  |
| 气血互补关系 | 气可以推动血液运行，血可以运载气，气血相互滋生，气虚则血少、血少则气虚，故在中医临床上一一般是气血双补                |  |

## 脱发少经，原来是气血虚了

中医认为，毛发不仅具有仪表功能，还是体内气血衰盛的外在标志。古语有云：“肾其华在发，发又为血之余。”故头发的生长在于肾，而所需的营养，却在于精血。头发乌黑、浓密、柔顺都是气血充足的象征，而头发干枯、发黄、发白、掉发、开叉都是气血不足的表现。

根据中医辨证，月经量少，很多都是气血不足的表现，所以出现月经量少，要警惕气血虚少。

## 气血两虚的饮食调理法

1. 补气：人参、党参、淮山药、白术、黄芪、荔枝等都是补气食材。

2. 补血：胡萝卜、黄牛肉、鸡肉、花生等食物，熟地黄、白芍等药材。

3. 补气血最经典的食品是红枣。红枣含有糖类、有机酸、多种维生素和微量元素，既营养又美味。红枣还可以用拿来治疗身体的一些虚证，起到补血益气、健脾健胃和提高免疫力的作用。



### 蜜枣扒山药

**材料** 山药 500 克，蜜枣 5 颗，红枣 1 颗，白糖、桂花、水淀粉各适量。

#### 做法

- 1 山药洗净煮熟，冷却后剥皮，切片；蜜枣、红枣分别用热水洗净，切两半，去核备用。
- 2 在敞口碗内抹上植物油，先放入红枣，蜜枣围在红枣周围，再码上山药，撒少许桂花，隔水蒸熟。
- 3 取出碗翻扣在盘内，锅内加水，加白糖烧至化开，加水淀粉勾稀芡，倒入山药盘内即可。



## 月经通畅，痘痘自消

我们通常所说的痘痘，学名叫“痤疮”，痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，多见于青春期。

青春痘常长在青春期女性的脸部，如前额、脸颊和下巴，在胸部和背部也会出现，这些部位都是出油多、毛孔大的位置。痘痘们有的像针尖般大小的黑头、白头粉刺，有的则是红肿会痛的疙瘩，而且还会流脓。

近年来，临床发现许多成年女性，甚至更年期女性出现痘痘，有的患者是以痘痘就诊伴有月经不调，有的是以月经不调就诊伴见不同程度的痘痘。中医与西医均发现这两种疾病密切相关。

### 中医的说法

中医认为，青春痘的生成跟体内过热有关，当体内的热气往上升，到了脸部、头皮、胸前等位置（这些也是上半身容易聚集热气的地方），加上皮肤没有清洁干净，就会长出青春痘。而女性痘痘往往与月经相关，或伴见月经不调，或经前加重发病。《妇人大全良方》中说：“因经不调而生他病，当先调经，经调则他病自愈。”因此，中医根据女性特点，有“凡医妇人，必先调经”，以调经为先，注重通调月经，月经通调，痘痘自愈。

青春痘长在不同的位置，与不同脏腑的蓄热有关。一般来说，青少年长青春痘多属于肺胃蓄热型，特征是好发于颜面、前额，脸上还会泛出油光，在治疗上以清泻肺胃、凉血解毒为主。

**太阳穴周围痘**

痘因：饮食过于油腻，胆的负担过重，胆汁供应不足。

对策：少吃油腻食物，多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜等。

**边缘痘**

痘因：发际、耳边靠近头发的地方，清洗不净，毛孔堵塞。

对策：洁面时头发全部梳起，好好清洗发际，定期去角质。

**前额痘**

痘因：刘海盖住前额，肌肤不能呼吸；肝脏排毒不畅。

对策：露出前额，保证充足的睡眠，保持好心情，少生气。

**鼻周围痘**

痘因：鼻头和鼻翼周围，胃口差，生理期不规律。

对策：少吃油腻肉类，不吃辛辣、冰凉食物，多吃蔬菜水果。

**眉心痘**

痘因：眉心中间印堂部分，有心悸、胸闷等心脏问题症状。

对策：远离烟酒等刺激性食物，少喝会让心脏兴奋的咖啡，不要做剧烈运动。

**两颊痘**

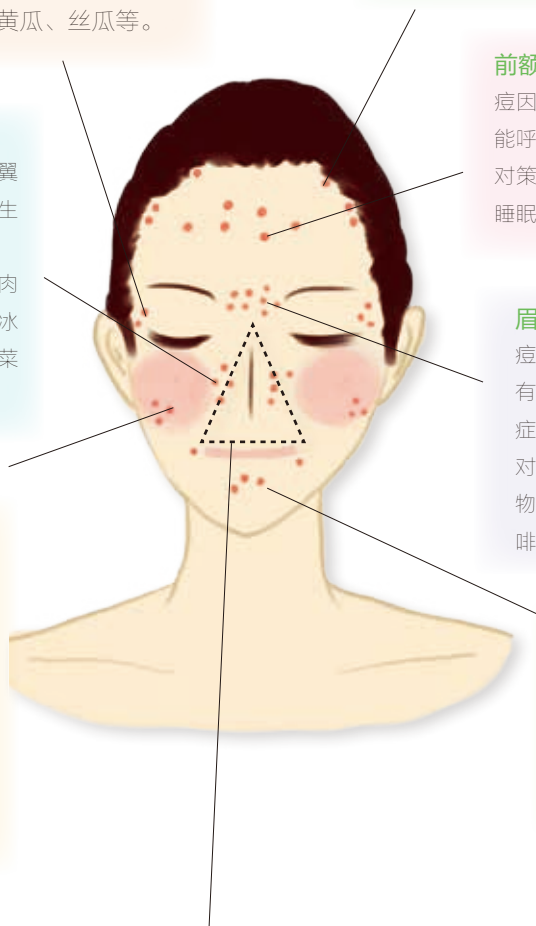
痘因：两颊两侧或腮边，肝肺功能有问题。

对策：少吃刺激性食物，少吃海鲜、芒果等易过敏食物，注意休息，调节心情。

**唇周围痘**

痘因：嘴唇周围及下巴，肠道不畅，毒素堆积。

对策：少吃辛辣、油腻等食物。



“三角区”（即鼻子和嘴角组成的三角形区域）的痘痘不要轻易挤破，这个区域有很多静脉血回流，挤痘的同时可能会把痘痘脓包里的细菌压进血管里。如果是一般血管没有问题，血液里的白细胞能将细菌杀死，如果恰巧进入了回流的静脉血，就可能随之流到脑中的静脉窦，导致颅内感染。



## ❶ 西医的说法

西医认为性激素水平的改变可能是女性痘痘发生的主要原因。一般认为痘痘是青春期疾病，青春期女孩体内的性激素急剧增加，会使得皮脂腺长大成熟、皮脂腺口径增大，刺激皮脂分泌，造成油性肌肤。此时若睡眠不足，没把肌肤清洁干净，脏污加上皮脂不正常的分泌，会使毛孔开口处的细菌大量繁殖，进而使毛孔发生阻塞，皮脂因而更无法排泄而淤积，导致痘痘的形成。青春期以后下丘脑—垂体—卵巢轴逐渐成熟，性激素分泌趋向稳定，月经逐渐规律，约25岁以后不再起痘痘或痘痘自愈。

## ❷ 少女必备战“痘”守则

1. 根据统计，食物中以花生最容易使青春痘恶化，其次是油炸食物。另外，甜食也会使身体处于容易发炎的状态，战“痘”过程中最好少吃。
2. 精神紧张、熬夜、睡眠不足都会使青春痘长得更多，爱美的少女还是早点上床睡觉，尽量保持好心情吧。
3. 不要使用碱性的清洁用品洗脸，尽量用温水洗去脸上的污垢。
4. 不要随便使用成分不明的药膏治痘，尤其是一些含激素的药膏，可能会让你的痘痘越长越多。

### 好大夫忠告

#### 肤质深受激素的影响

雌激素对肌肤有好的影响，因此当你体内雌激素水平较高时，往往也是你最美丽动人的时候。

雌激素能帮助皮肤保存脂肪，使皮肤富有弹性；它还能帮助皮肤保持水分、促进皮肤的血液循环，加速新陈代谢……当然，这一切都是在“均衡”的前提下。

当黄体素大量分泌时，会抑制雌激素的分泌，它还会增加肌肤黑素的沉淀。因此当黄体素分泌量达到高峰时，皮肤表面容易出现黑斑。

而且黄体素会增加皮脂的分泌，因基础体温升高，皮脂分泌速度加快，水分加速流失，你会发现皮肤容易干燥，会冒出青春痘。

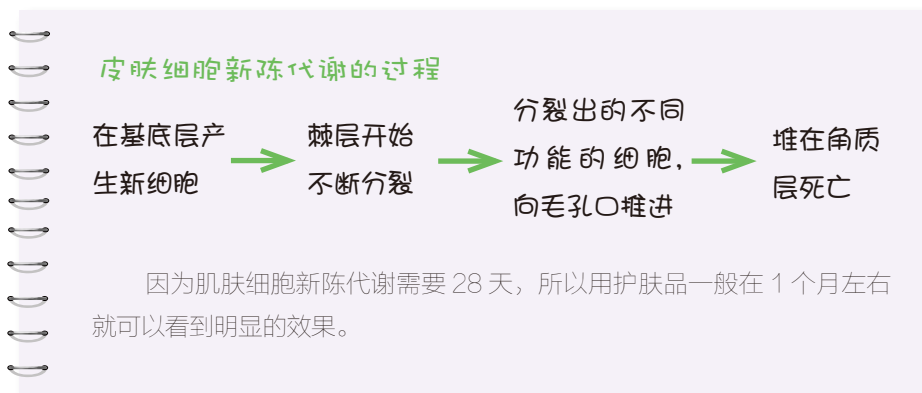




## 月经周期完美护肤方案

月经周期是影响女性皮肤的关键因素，要想天天美丽动人，就得把握好自己的月经周期，并遵循月经周期规律来养颜护肤，让肌肤时刻保持最佳状态。

皮肤细胞新陈代谢的过程，从新生到死亡共 28 天，与女性月经周期 28 天不谋而合。以 7 天为一个小周期，把每个月分为 4 个小周期，即月经期、卵泡期、黄体前期、黄体后期，有针对性地进行皮肤保养，可以收到意想不到的好效果。



### 🌸 月经期：祛除角质、注意防晒

月经期肌肤角质层变厚，很容易产生粉刺、湿疹等，皮肤变得敏感，有些人还会面部发红。因此，月经期的肌肤护理，要从减少刺激和降低营养两个方面着手，为了更好地保护肌肤免受伤害，尽量少去或不去那些粉尘污染严重的地方。

#### 保养原则：轻度去角质 + 保湿

这个时期里，使用去角质的洁面乳会有不错的效果。



经期中的皮肤脆弱，很容易受伤，所以还要注意防晒，避免色斑的形成。

蔬菜、水果是天然的美容品，可以多吃一点儿。

适当控制饮水量，因为有些人会在经期出现水肿。

## 保养方法

1. 以油洗油。为了预防干燥，减少碱性洗涤剂对肌肤的刺激，最好选用油性较足的洗面奶。洗脸时，不要用力去搓干燥的两颊，将清洁的重点放在出油较多的T字部位上，以油洗油，再用清水冲洗，以彻底清除肌肤表层的角质细胞和毛囊深处的污垢。

2. 补水保湿。将日常用的普通日霜，改为具有补水保湿作用的日霜。早晚洁面后用保湿水喷洒肌肤。在生理期内，可连续两天，每晚临睡前一小时用保湿面膜敷脸，以保持肌肤水嫩滋润，预防干燥。

### 月经期护肤笔记

1. 补水保湿。月经期间，在早晚洁面后可以用保湿水喷洒肌肤，30秒钟后用纸巾吸干，然后再使用有补水保湿作用的日霜或晚霜。在月经期间，也可用保湿面膜改善肌肤的黯淡缺水，建议在临睡前一小时敷面膜，敷完后轻轻拍打脸部吸收，月经期间可以使用2次面膜。

2. 对于月经期间由于失血过多引起的黑眼圈，在涂抹眼霜以后，可以用划圈的形式，加强眼部的按摩，这样可以减少黑眼圈。



## 🌸 卵泡期：普通清洁、深层滋润

经期结束后，此时雌激素分泌量增多，心境平和，情绪中的“快乐因子”比较多，肌肤胶质作用活化，皮肤变得柔嫩有弹性，光滑有光泽，气色好，皮肤状况稳定，没有粉刺和毛孔粗大的困扰。

### 保养原则：简单护理，轻松美丽

适当降低清洁力度，用平常的洁面乳洗脸，加上深层滋润的护肤品，就可以帮助皮肤保持良好的状态。

### 保养方法

在经期结束后的7天中，是体内雌性激素分泌最旺盛的时期，也是肌肤新陈代谢最快速、吸收养分最好的时候，不妨抓紧这7天，给予肌肤更深层的滋润，大胆使用高品质的营养品，以增加肌肤的滋润与光滑。成熟肤质的皮肤细胞再生能力已减弱，更需要使用刺激弹力纤维生成的特殊保养品来保养。可以使用低刺激性的按摩品，使肌肤形成自然的保护膜，预防肌肤干燥。油性肌肤的人，敷脸的重要性更胜于按摩，这个时期应更慎选保养品，配合自己的肤质做适当的调整。

#### 📖 卵泡期护肤笔记

卵泡期是敷面膜的好时机：美白面膜 + 活肤面膜

此时是肌肤表现最好的时期，身体中的雌激素分外活跃，所以利用这时期来消除肌肤中的黑色素再好不过了，派出美白面膜大将，重重打击黑色素，让它退出你的身体。由于肌肤油脂分泌渐渐增加，活肤面膜使用的效果大大加分，使用后会发现眼角细纹也变少了。



## 黄体前期：消炎修复、补充水分

这是皮肤问题卷土重来的前期，皮肤容易变得粗糙。这个时期内，皮肤油脂分泌旺盛，开始变得敏感，不注意卫生容易产生粉刺。

### 保养原则：消炎修复、补充水分

尽量使用有消炎修复功能的化妆水，给皮肤补充水分。

### 保养方法

使用具有消炎功能的化妆水，能起到杀菌消毒的作用，并且补充水分，使皮肤处于水油平衡的状态。

### 选择适合自己的化妆水

化妆水除了直接向皮肤补水，还有调节脸部酸碱平衡的作用。脸部的pH值通常在5.5左右，属于弱酸性。当脸部受到干燥、污染和细菌等因素的侵害时，脸部皮肤会自动分泌弱酸性的皮脂来保护自己，起到净化及抗菌作用。但每次清洁后，脸部皮肤的酸碱值往往被破坏，暂时失去了抗菌的功能，这时弱酸性的化妆水就能帮上大忙。当然，在实际选择时还要看化妆水的成分和适用肤质。

### 保养肌肤要由内而外

保养肌肤不能只靠抹护肤品，中医强调肌肤应由内而外的保养，当身体的激素平衡时，美丽才能由内而外“透出来”。从年轻时就养成以下好习惯，你的肌肤会延缓衰老。

1. 补充水分很重要：女人是水做的，肌肤更需要水分。每天饮用6~8杯水，以温水为佳。

2. 营养要均衡：肌肤需要维生素、矿物质、胶原蛋白等营养素，因此均衡摄取营养素，尤其是新鲜的蔬菜、水果及优质蛋白质，能保持皮肤的细腻。

3. 不饮酒：酒精会干扰雌激素的生成和代谢，对你的美丽只会打折扣；而且饮酒伤肝，不利于身体的代谢，所以不要养成饮酒的坏习惯。

4. 马齿苋水湿敷法：将20克马齿苋加入500毫升沸水中，用小火熬煮15分钟，将残渣滤除，留下马齿苋水，敷于患处，有助于消炎、减轻痘痘。

## ☉ 黄体后期：注重清洁、加强控油

黄体后期即月经来潮的前一周，受到体内激素的影响，是肌肤状况最差的时期，是皮肤问题的多发期。此阶段为黄体素分泌的高峰期，皮脂与色素的活性增强，皮脂腺的分泌比较旺盛，导致油脂过多，肌肤失去透明感，皮肤会变得极为干燥，毛孔变得粗大，容易长痘痘，面色黯淡无光，感觉脸上疙疙瘩瘩的，而且容易水肿、过敏。这个时期最重要的养护，就是令肌肤状况不再恶化。

### 保养原则：控油 + 保湿 + 防晒

由于皮脂分泌旺盛及皮肤角质的增生，导致毛囊皮脂腺导管堵塞，形成淤积，容易生成青春痘，因此需加强皮肤的清洁，去除过多的油脂。

保湿是必不可少的。加强保湿不但可软化角质，减少青春痘，也可以增加皮肤光泽，改善经前肤色暗沉的

问题。要做好防晒工作，因为肌肤更易受紫外线的影响，外出需涂上高倍数的防晒品、撑遮阳伞、戴遮阳帽等。

### 保养方法

建议在完成平时的洁肤过程之后，再按程序做一次清洁，控制油脂的分泌，保证毛孔清透，让皮肤自由地呼吸，预防痘痘的生成。

### 深度洁面技巧

1. 将眼部等重点彩妆部位清洗干净，减少对皮肤的刺激。
2. 使用卸妆膏之前先将双手搓热，然后使用卸妆产品在脸上轻轻按摩，这样能够提高卸妆效果。按摩时需要从内侧向外侧轻轻按压，注意不要刺激皮肤。
3. 在手掌中将洗面产品充分揉出泡沫，然后用手轻轻揉搓脸部。用温水充分清洗干净脸上的泡沫。

#### ☞ 黄体后期护肤笔记

抠挤痘痘的行为一定要避免，否则会造成皮肤局部发炎或伤口色素沉淀；月经前一周容易形成麦拉宁色素，使黑斑点大量增加。而在血液的淤塞和色素沉着的影响下，便会形成黑眼圈。充足的睡眠及适当的眼部按摩，冷热交替，都可以减缓黑眼圈的程度。



## 更年期皮肤干燥瘙痒， 从食补入手

女性到了更年期，身体常会出现各种症状，如皮肤干燥、头发干枯、皱纹增多、皮肤瘙痒等，这干燥的原因到底是什么呢？

### 激素减少使肤质状态改变

在我们的皮肤下面有一层薄薄的脂肪，又称为皮下脂肪。随着年龄的增长，雌激素的分泌逐步减少，皮下脂肪也随之减少，皮肤就会失去弹性；均衡的雌激素也有助于皮肤保持水分，而且年龄越大，身体合成胶原蛋白的速度也会减缓，就容易导致皮肤粗糙干裂，长出皱纹。

### 中医如何看更年期干燥症状

更年期干燥不只限于皮肤，头发、口腔等都可能出现干燥症状。中医认为，这个阶段的干燥是“阴虚血燥”造成的，肾阴不足也会导致口干咽燥、手足掌心发热、盗汗，大便干结等症状。

治疗上，中医建议患者使用银耳、玉竹等食材来食疗调养，以改善皮肤干燥的症状。

### 日常调养很重要

日常生活中要多补充水分，避免每天使用肥皂洗澡，以免洗去过多油脂；可以多吃些滋阴润燥的食物，如黑芝麻、银耳等，营养素方面，多补充富含维生素C、维生素E、铁质等食物。

## 好大夫忠告

女性过了40岁，皮肤会逐渐干燥松弛，此时摄取一些富含胶原蛋白的食物，如猪皮、鱼皮，可以让皮肤更有弹性，当然也要考虑到热量问题，要适量摄取；要多吃鱼，鱼含有丰富的抗老化鱼油；可以饮用补气茶饮，如西洋参、枸杞子、黄芪等药材调配的茶饮，或者是冰糖莲子汤、紫米红豆汤、核桃坚果饮、黑芝麻糊，润肤效果都很好。



## 祛斑美颜食疗方

## 芝麻核桃饮

**材料** 熟黑芝麻 15 克，核桃仁 5 克，  
蜂蜜适量。

**做法**

将熟黑芝麻、核桃仁一起研末，冲入沸水，待温热后，调入蜂蜜饮用即可。

**功效**

黑芝麻可理气疏肝；核桃仁有养血养阴、润通血脉、开瘀消坚的作用。

**人群宜忌**

适宜肝肾不足、肝气郁结型乳腺增生者饮用。

疏肝化痰





## 月经周期巧丰胸， 让胸部“挺挺”玉立

### 🌹 乳房的生长发育离不开激素

#### 影响乳房发育的三大激素：雌激素、孕激素、催乳素

乳房是否健康、饱满、挺拔均有赖于各种激素的作用，如果其中一种或者几种激素出现了紊乱，激素之间的平衡失调，就会直接或者间接影响乳房的发育及其生理功能。

##### 雌激素

主要由卵巢分泌。女孩子进入青春期后，卵巢开始发育，同时分泌雌激素。因为雌激素的作用，女孩子的第二性征开始显现，也就是说乳房开始发育了，乳头颜色加深，乳晕增大，微微隆起。

除卵巢外，胎盘、肾上腺皮质、脂肪组织也能产生少量的雌激素。

##### 孕激素

卵泡成熟排卵后会变成黄体，孕激素就是由黄体细胞分泌的。

妊娠期，胎盘分泌出孕激素，含有最具有活性的黄体酮，能够促进卵泡的发育，并与雌激素等作用，促进乳腺发育，有助于乳汁的生成。

##### 催乳素

催乳素是由垂体前叶嗜酸细胞分泌的一种肽类激素，它非常活跃，能够促进乳腺的生长发育，并促进泌乳。

青春期，催乳素在雌激素、孕激素及其他激素的共同作用下促进乳腺的发育；妊娠期，乳腺在催乳素的作用下得到充分发育，为哺乳做好准备；生完宝宝后，雌激素和孕激素水平下降，催乳素大量增加，乳腺开始泌乳。

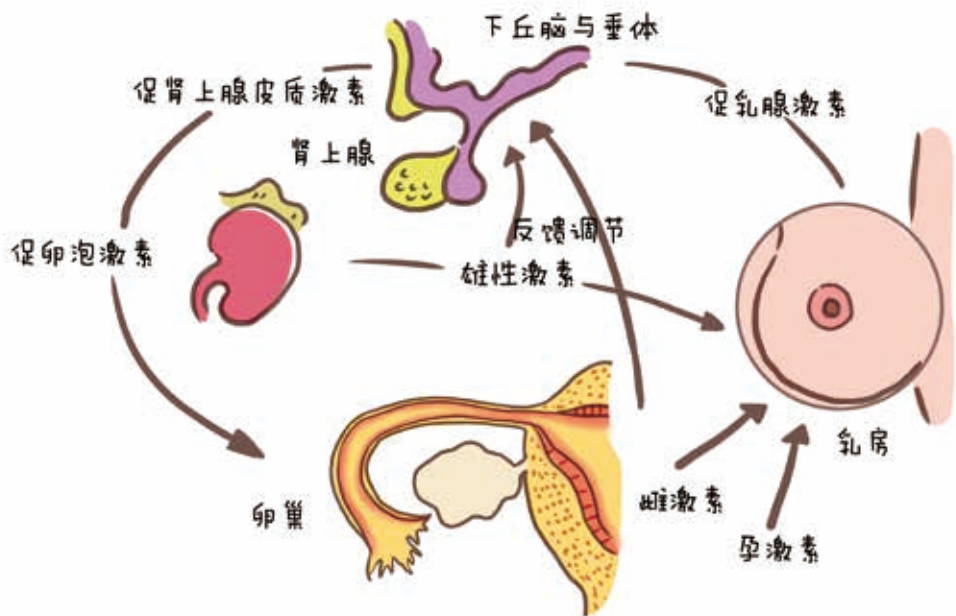
除了以上所说的，对乳房有直接影响作用的三大激素外，雄激素、生长激素、肾上腺皮质激素对乳房的发育有着间接的作用。



## 下丘脑—垂体—卵巢性腺轴，调控激素分泌

女性身体里有一个特殊的调控系统，即下丘脑—垂体—卵巢性腺轴，它严格调控着卵巢激素的分泌。女孩子青春期后，这个轴也会逐渐成熟，从而分泌雌激素、孕激素等，在这些激素的作用下乳房开始发育。

在这个轴系统中，卵巢的作用很关键，它的健康与否直接影响着雌激素和孕激素的分泌，进而影响到乳房的健康。总之，卵巢与乳房息息相关，为了乳房的健康，也要时刻注意呵护卵巢。



女性身体里的特殊调控系统

### 苦口婆心“大姨妈”

从解剖学看，卵巢在盆腔的深部，人平躺的时候触摸不到卵巢，一般的按摩方法很难产生作用。但是，人体中的关元穴对保养卵巢有很大的帮助。中医认为，经常按摩关元穴可以补充人体元气，调节内分泌，呵护卵巢，促进乳房的正常发育。

## 顺应激素调节，掌握最佳丰胸时间

月经的出现是女人生命中的一个里程碑，从初潮开始便陪伴着女人走过大半生。当女孩子们度过初潮的兴奋、惊喜、羞涩后，每月来一次的“好朋友”就变得习以为常，不再认真对待。实际上，月经的七八天是一个特殊时期，它的产生伴随着身体上的许多变化，比如乳房的胀痛、形状的改变，所以经期的乳房保健很重要。

### 随着激素调节呵护乳房

随着月经的到来，女性体内的激素水平也发生相应的变化，乳腺随着激素的变化而变化。月经前期，由于孕激素和催乳素水平的上升，乳房会变得紧张、结实，还有不同程度的痛感；月经后，随着激素水平的下降，乳房逐渐复原，变小变软，之前的痛感也会随之消失。因此，经期乳房护理要配合激素的变化。

经期前乳房胀痛是生理现象，不用特别就医治疗，保持愉悦的心情，或者喝点麦芽汤，对经期前的乳房疼痛有很好的缓解作用。中医认为，经前乳房胀痛多是因为肝气郁结，而麦芽有疏肝解郁的效果。

麦芽汤做法：200 克生麦芽加 300 毫升水，大火煮沸后小火煮 20 分钟，月经前 3 天连续喝汤即可。

### 掌握最佳的丰胸时间

激素从月经开始就扮演着丰胸的重要角色，好好利用自己与生俱来的资源。研究表明，从月经来的那天算起，第 11、12、13 天，是雌激素分泌的最佳时期，也是丰胸的最佳时期，可通过补充营养、运动、按摩等方式进行丰胸。如果这 3 天多吃青椒、番茄、胡萝卜、马铃薯、豆类和坚果类食品，并且多喝牛奶，丰胸效果将比平时好三成以上。



## 古今传承的丰胸招式

五禽戏是一种通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）五种动物的动作，以保健强身的健身方法。其中熊戏的熊运部分，有助于促进乳房丰满，同时还能调理脾胃。熊戏的熊运动作图如下。



**动作一：**两掌握空拳成“熊掌”，拳眼相对，垂手胸前；目视两拳（图1）。

**动作二：**以腰、腹为轴，上体做顺时针摇晃；同时，两拳随之沿右肋部、上腹部、左肋部、下腹部画圆；目随上体摇晃环视（图2~4）。

**动作三、四：**同动作一、二。动作五至动作八，同动作一至动作四，但是左右相反，上体做逆时针摇晃，两拳随之画圆。

做完最后动作，两拳变掌下落，自然垂于体侧；目视前方（图5）。

## 饮食丰胸法

在丰胸的最佳时期，配合激素的变化制定特殊的饮食可以达到丰胸的效果。

1. 木瓜是公认的最佳丰胸食品，但医学专家也强调，只有在乳酸菌帮助下，人体才能吸收有丰胸效果的木瓜酶和木瓜酵素。所以想让胸部更丰满，不妨给自己DIY一杯木瓜酸奶。

2. 食物中的钙质也很重要，因为钙元素可以刺激激素分泌。不妨从月经前2天就开始口服钙片。

### 苦口婆心“大姨妈”

专家指出，人体每次摄入的钙低于或等于300毫升时，吸收最好。所以建议选择小剂量钙片，多次服用小剂量的钙片吸收效果比一次性服用大剂量钙片更好。



## 木瓜酸奶

**材料** 木瓜 150 克，酸奶 300 毫升。

### 做法

- 1 木瓜去皮和子，切成小块。
- 2 将木瓜块和酸奶一起放入榨汁机搅打成汁，倒入杯中即可。

### 不适宜人群

患有急慢性肾炎和肾功能不全者，肾脏的排滤功能差，处理钾的能力减退者，不宜饮用这款钾含量较高的果汁。

## 经期呵护好乳房也很重要

不少女性在月经前或月经期间乳房会肿痛，这是由于内分泌变化引起的。因此，在月经期，乳房更需要呵护。

### 在月经期间，适当调节 胸罩

由于经期乳房会充血或者水肿，所以乳房会相应的比平常增大一点，假如穿平常的胸罩，会挤压到乳房而引起疼痛。

### 合理搭配营养

处于经期的女性应当重视营养的摄取，尤其是应当多摄取含蛋白质丰富的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等。最好避免饮用可乐、咖啡。

### 保持好心情

生理期的乳房肿痛一半是由于生理原因引起的，它并不代表身体发出了健康警讯，所以要保持好心情，不要有心理压力。

### 生理周期配合胸部按摩，可利于消炎

在生理周期内适当的按摩乳房可以增进血液循环以及淋巴循环，能够有效缓解生理期出现的紧张情绪，有助于消除部分组织炎症。

### 避免激烈运动，以防挤压到乳房

女性在月经期间，乳房是比较敏感的，很多女性会由于做激烈的运动而加重乳房的疼痛感，因此，月经期间要避免外伤和挤压。



## 绝经期：乳房保健关键期，谨防乳腺癌

当月经像大海退潮一样，渐渐退出女人的身体，也预示着不可违抗的自然现象——衰老的到来，乳房会随着卵巢功能下降、雌激素和孕激素分泌减少而变得萎缩、下垂。但此时也不能忽视乳房保健，临床案例表明，45岁后是乳腺癌的高发年龄段。

### 把预防乳腺癌作为保健重点

由于中老年女性乳腺癌的发病率较高，所以应该坚持每半年进行一次乳房体检，平时多注意乳房的变化，高度重视乳房的任何异常状况。如果出现乳房肿块、红肿、溢液时，首先要考虑是否患了乳腺癌。

中老年女性常常在不知不觉中患乳腺癌，因为很少有疼痛感，如果脂肪较多，乳房中的小肿块也不容易被发现。所以，最好采用不同姿势进行检查，以免疏忽病情。

### 好习惯、好心情赶走乳腺癌

虽然自然衰老不可抗拒，但是我们可以通过饮食、运动的调养延缓衰老的速度。良好的生活习惯，应该从青年时代一直保持到老年时期，生活有规律，有计划的体育锻炼，尽量保持不发胖的良好体形；不吸烟、不喝酒，少吃高脂肪的食物。俗话说“笑一笑十年少”，每天有个好心情胜过吃任何补药。



女性吸烟会增加  
患乳腺癌的概率。



PART

6

月经周期减肥法，  
轻松瘦不反弹





## 看看自己是否超重

### 计算正常体重

正常体重的计算公式为：身高（米）<sup>2</sup> × 22

女性体重超过正常体重的 10% 为超重，体重超过正常值 20% 为轻度肥胖，体重超过正常值 30% 为中度肥胖，体重超过正常值 50% 为重度肥胖。

### 计算 BMI 值

$BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高（米）}^2$

世界卫生组织认定的人体健康最理想的 BMI 值为 22。

### 计算体脂肪率

除了考量体重与 BMI 之外，最好也要参考体脂肪率，体脂肪率的机算公式为：1.2 × BMI + 0.23 × 年龄 - 5.4 - 10.8 × 性别（男为 1，女为 0）。

18 ~ 30 岁的女性正常体脂肪率为 17% ~ 24%，超过这个比率代表体内的脂肪量偏多。

人过 30 岁以后，体脂肪更容易飙升，为避免你成为外表看起来瘦的“瘦胖子”。此时控制体重一定要同时参考体脂肪率，30 岁以上的女性正常体脂肪率为 20% ~ 27%，超过 30% 即代表肥胖。

抛开体重，紧致曲线比赘肉好

女性“瘦就是美”的美感标准已被窈窕轻盈的身体曲线所取代，不过还是有许多女性陷入迷惑，明明就不胖，体重也在标准范围内，却仍无法拥有动人的体态，这主要是由于梨形身材造成的，局部肥胖的问题格外严重，像臃肿的四肢、松垮的臀部、微凸的小腹，都是破坏身体完美曲线的元凶。多多运动，去除橘皮组织，“紧实”少脂肪，才能有好身材。



## 各阶段女性 发胖原因分析及减肥要点

### 🌸 青春期女孩为何会发胖

有些女孩在孩童时期瘦瘦的，但进入青春期后不仅脸上长满痘痘，食量变得很大，身材也发胖起来，成为不少爱美女孩心中的困扰。

这是因为生长发育时体内的各种激素分泌增多，需要的营养素也多，这样才能发育好、身体健壮。但此时如果吃得多动得少，而且还摄取过多高热量的食品，如甜食、油炸食物等，多余的热量就会转化为脂肪储存起来，就变成小胖妹了。

### 青春期女孩月经周期必瘦减肥要点

| 月经周期阶段 | 减肥要点  |
|--------|---|
| 月经期    | 减缓节食计划，补充富含铁质、钙质与优质蛋白质的食物，不要吃夜宵，多喝开水，轻度运动，保持充足睡眠                    |
| 卵泡期    | 多摄取膳食纤维含量高、有利于消化的食物，少摄取零食和饮料，制定一周饮食计划。每周至少进行3次有氧运动、负重训练             |
| 黄体前期   | 增加蛋白质的摄取，就餐时先吃菜再吃肉，饭最后吃，零食要以热量不超过100卡为限，多吃膳食纤维含量高的食物。多打球、跳绳，假日可以去爬山 |
| 黄体后期   | 忌口但不宜再过度节食，不要吃太咸，多吃蒸煮的食物。每周至少做3次有氧运动，多跳舞                            |

## 年轻女性为何会发胖

20岁左右的女性正值花样年华，身体的基础代谢、各种激素分泌都在巅峰状态，此时若有肥胖的问题，就要检查一下自己的生活、饮食习惯。

其实身体发胖只有一个原因，那就是吃进去的能量比消耗掉的要多。年轻女性若没有养成运动的习惯，又喜欢喝饮料、吃甜食，三餐之外再加吃夜宵，很容易就会变胖。

当然，也有些年轻女性说自己“喝水也会胖”，这就需要就医来调整一下体质，或者检查一下自己的内分泌情况，例如体内雄激素偏多的多囊卵巢综合征患者，除了月经不调之外常伴有肥胖症，而且两者通常互为因果，若能够有效减肥，排卵就能够正常了。

### 20岁花样年华月经周期必瘦减肥要点

| 月经周期阶段 | 减肥要点   |
|--------|--|
| 月经期    | 营养要均衡，不要吃高脂肪及燥热、辛辣、生冷的食物，忌含糖饮料。轻度运动，晚上11点前入睡 |
| 卵泡期    | 不要随意节食，多食膳食纤维含量高、有利于消化的食物。每日运动30分钟以上，随时随地练臂肌 |
| 黄体前期   | 水果在饭前吃，多吃富含膳食纤维、B族维生素、蛋白质的食物。饭后散步，慢跑运动       |
| 黄体后期   | 多吃绿色蔬菜，不要吃油炸及太咸的食物，少吃多餐。进行快走与慢跑运动，随时随地做伸展    |

## 轻熟女为何会发胖

30岁以后的女性，身体的基础代谢率已经越过了高峰期，负责燃烧脂肪、生成肌肉的雄激素也逐年减少，这也代表身体的脂肪组织比例将逐渐增多，成为易胖不易瘦的体质。

多数女性从小没有养成运动的习惯，再加上久坐办公室，工作压力一来，同事间喜欢一起喝饮料、吃甜点当下午茶来舒压，平常三餐还是照20多岁时的分量来吃，久而久之就会变成“小腹婆”，身材日渐走样。

或者生过小孩以后，若没有刻意运动或调整饮食，变慢的身体基础代谢率无法消化怀孕时多出的脂肪，新手妈妈的身材很容易就会横向发展，向“大婶”看齐。

### 30岁轻熟女月经周期必瘦减肥要点

| 月经周期阶段 | 减肥要点  |
|--------|---|
| 月经期    | 不要吃得太咸，多喝开水，应吃少油、少盐、清淡的食物。多伸展身体，保持排泄通畅          |
| 卵泡期    | 多摄取有利于减肥的食物，增加蛋白质与钙质的摄入量，不要食用零食、饮料。多进行快走、俯卧撑等运动 |
| 黄体前期   | 少喝市售果汁，多吃富含膳食纤维、B族维生素、蛋白质的食物，饮食宜清淡。吃饭后再逛街，多骑自行车 |
| 黄体后期   | 多摄取钙质，饮食少油、少盐。爬楼梯一次迈两个台阶                        |

## 熟女为何会发胖

40岁以后的女性，身体的老化速度加剧，此时的熟女往往经过了生产的洗礼，加上已转变为易胖不易瘦的体质，若没有注意节制饮食及增加运动量，很容易就会变成“中广身材”。

40岁以上的女性，身体的基础代谢已经比20多岁时降低了不少，能燃烧脂肪、形成肌肉的雄激素等有助于瘦身的激素分泌也降低了，可以说，就算食量跟年轻时一样多，运动量也一样，但身体却会自然而然地越来越胖。

另外，不少生过孩子的熟女也有瘦不下来的困扰。其实越是高龄怀孕生产，产后要瘦身就要更费一番心力；另外，若没有坐好月子，身体变差，减肥也会变得更加困难。

### 40岁熟女月经周期必瘦减肥要点

| 月经周期阶段 | 减肥要点  |
|--------|---|
| 月经期    | 暂停节食计划，多补充豆类、膳食纤维含量高的食物，戒烟戒酒。选择较轻度的运动，养成起床后排便的习惯              |
| 卵泡期    | 多摄取膳食纤维含量高、有利于消化的食物，增加蛋白质与钙质的摄入量，少吃加工食品。把家务事安排在晚餐后做，用爬楼梯取代乘电梯 |
| 黄体前期   | 多用植物油，少用动物油，善用香辛料减盐，多吃富含膳食纤维、B族维生素、蛋白质的食物。与家人一起互相按摩，利用饭后做家务   |
| 黄体后期   | 忌口但不能让自己太饿，适量摄取豆制品，每天都要吃早餐。走路迈大步，每周爬一次山                       |

## 更年期女性为何会发胖

女人到更年期以后更容易发胖，甚至有人认为，肥胖症是更年期综合征这庞大家族中的一员。更年期后卵巢功能衰退，雌激素与雄激素分泌骤降，身体就会以累积脂肪的方式来增加雌激素与雄激素的分泌。身体容易将吃进的热量转化为脂肪，使肌肉量进一步降低，而且基础代谢率也变差了，使人更容易变胖，手臂、大腿内侧、腹部等都成为囤积小肉肉的地方。

所谓的“中广身材”就是肚子上挂着一圈游泳圈，由于脂肪多分布于上半身及腹部，看起来有点像苹果的外形，因此也称为“苹果型身材”，最近还有一个新名词，叫做“鲔鱼肚”。



### 50岁熟龄女性月经周期必瘦减肥要点

| 月经周期阶段 | 减肥要点  |
|--------|---|
| 月经期    | 饮食保持清淡，多喝开水，晚餐吃八分饱。养成运动习惯，一天睡足8小时                     |
| 卵泡期    | 少吃甜食，多摄取膳食纤维含量高、有利于消化的食物，补充蛋白质与钙质。在泳池中步行塑身，多练瑜伽       |
| 黄体前期   | 饭吃八分饱，少量多餐，多吃有助于消化、含大蒜素的食物，摄取一些豆制品。天气好就出去散步，快走之后泡个热水澡 |
| 黄体后期   | 少吃多餐，不要当家中剩菜的“清洁队员”。每天一次性运动20分钟以上，肌肉力量训练与平衡动作要兼顾      |



## 月经期 奠定营养好基础

月经期是女性月经周期中最重要的阶段，对于想要减肥的女性来说，月经周期规律、激素分泌稳定，是不可或缺的关键要素。月经期间必须储存足够的营养，切勿吃太多刺激性食物，并且不要采取激烈的减肥手段，以免导致内分泌失调。

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| 月经期<br>小档案         | <p><b>起止时间：</b>月经来后第 1~7 天</p> <p><b>减肥成功指数：</b>★★★☆☆</p> <p><b>身体状况：</b>血液循环差、体温降低、抵抗力差</p> <p><b>心理状况：</b>情绪低落</p> <p><b>肌肤状况：</b>干燥、敏感、代谢缓慢</p> <p><b>受孕可能性：</b>无</p> |  |
| 月经期<br>身体指数<br>大解密 | 激素的变化  | 女性在 16~21 岁，体内雄激素的分泌正值高峰，而雄激素可以燃烧脂肪、有助于形成肌肉组织与骨骼，因此，年轻女孩有着易瘦不易胖的体质。30 岁以后，体内雄激素的分泌逐渐减少，身体燃烧脂肪的能力逐年下降，更容易长出赘肉。35 岁以后，女性开始步入老化的初期阶段；40 岁以后，雄激素分泌减少，身体会有更多老化症状出现。50 岁更年期，因女性激素分泌的减少，可能会经历几年月经紊乱的现象，如月经间隔变长、行经时间缩短、经血量减少或是行经时间拉长、经血量变多、淋漓不尽等 |
|                    | 身心的变化  | 因体内激素的变化及血液中前列腺素的增加，使子宫收缩增强，易产生疼痛，新陈代谢也比较差，可能还会有疲倦、容易感冒、腹胀、腹痛、腹泻、头痛、水肿等不适症状，心理上也容易有忧郁、悲观、提不起劲的感觉   |
| 备注                 | 少女们在初潮时如果没有获得适当的营养补充，成年后接踵而至的生理不顺、痛经、手脚冰凉，不当的减肥法，都可能造成女性提早进入更年期  |  |



## 饮食调控好，吃到自然瘦

月经期是“瘦身福利期”，不宜剧烈运动或节食，如狂踩脚踏车、狂吃生菜沙拉节食等都应杜绝，尤其是更年期女性更要注意。因为更年期女性容易流失骨质，此时若再进行严格的节食计划，会对骨质更不利。

### 营养要均衡

月经来临时，身体较为虚弱、体温降低。此时要多补充富含铁质、钙质与优质蛋白质的食物，如深海鱼、牡蛎、牛肉、菠菜、豆浆、牛奶等；也可吃些温热的食物，如姜茶、红枣桂圆汤等；或是补血滋阴的食物，如红豆汤、猪肝汤等。

### 不吃高脂、燥热、辛辣刺激性食物

生理期不宜吃麻辣香锅、炸鸡等燥热的食物，高油脂容易导致肥胖、上火的问题，长期吃这类食物也容易造成肝气郁结的体质，进而出现气滞血淤、经血排出困难，引发痛经。

### 忌吃生冷、太咸的食物

“大姨妈”来时除了不要吃冷饮，寒凉的瓜果也要避免，如西瓜、冬瓜、黄瓜等。就算要吃，最好打成汁，加上红枣、姜片，这样月经才会顺，避免引发痛经。中医说“血得热则行，得寒则滞”，意味着月经期间吃生

冷食物对“大姨妈”很不利。身体里寒气凝滞过重，会使经血不易排出，导致痛经。通常生理期都会有轻微的水肿现象，因此不要吃过咸的食物，以免加重症状。通常加工食品含钠量很高，尽量避免食用。

### 戒烟戒酒，少饮咖啡

40岁以后，身体的老化速度加快，此时更要戒除一些年轻时遗留下来的坏习惯，让自己“慢老”。香烟中的成分以及酒精都会干扰与月经有关的生理过程，引起月经不调。

含咖啡因高的饮料如咖啡、茶、可乐虽然有提振精神的作用，但是也有让神经过度亢奋的问题，因此女性在生理期不适合多喝咖啡，尤其更年期女性更不适合喝太多，以免让焦虑的情绪问题更严重。

#### 苦口婆心“大姨妈”

经期若不注意调养会导致气血失调，或是因气血不足引起肾虚，这都会进一步使内分泌紊乱，对减肥更不利。

## 动一动，燃烧掉多余的脂肪

### 伸展身体更舒畅

虽然月经期较为不适，但还是要保持运动的习惯。尤其是上了岁数的女性，身体会越来越不想动，此时若放任自己不运动，不仅瘦不下来，也会影响健康。可选择轻柔的运动，如瑜伽、普拉提、散步、快走、慢跑等。每周运动3~5次，每次0.5~1小时，只要有微微出汗、心跳加速，就代表运动量到了。

### 避免剧烈运动

不要在月经期做超强运动，如长时间骑车或跑步，因为月经期剧烈活动可能会引发子宫内膜异位等疾病。

### 不要久坐不动

久坐会造成气血循环变差，容易引起痛经，也会让脂肪堆积变成“小腹婆”。爱美的你不要一直黏在办公椅上，每小时站起来走动一下，做做伸展操。有空时到大自然中走走，帮助气血循环，你会变得更加窈窕美丽。

### 多参加活动，保持精神愉悦

处于月经期的女性因为身体不适及激素的影响，容易有忧郁的倾向，此时更应走出户外多参加一些活动，不但能够多消耗一些热量，还能在忙碌中忘记吃各种零食。

#### 经期养护须知

1. 要有充足睡眠。月经期因为身体较虚，要防止过于劳累，不宜熬夜。另外，充足的睡眠有助于身体分泌可以燃烧脂肪、形成肌肉的雄激素，所以爱美的女性，晚上一定要睡足8小时，而且最好晚上11点以前入睡，可以养肝，对经期更好。
2. 不可太操劳。虽然生理期不宜窝在家里什么都不做，但也不宜太操劳。尽量把重大事务安排在生理期过了以后再进行，生理期就对自己好一点、让身心好好放松一下，做个女王吧。月经顺，接下来你会更有冲劲。
3. 不要憋尿。憋尿是女性很不好的习惯，一定要避免。你一定不希望自己以后有反复尿路感染的问题吧？生理期有轻微水肿，也需要通过尿液来排除，年轻时养成有尿意就去小便的习惯，排泄顺了，身材才会更漂亮。



## 卵泡期 快速瘦身超简单

卵泡期是女性的“最佳瘦身福利期”，此时雌激素逐步升高，新陈代谢速度超快，因此体重自然往下降，绝对是减肥的最佳时机。但千万不要认为月经过后就可以肆无忌惮地大吃大喝，因为月经结束后的这段时间正是补气行血的好时机，如果能充分了解卵泡期的生理情况，并了解不同年龄段进行减肥的注意事项，多补充必要的营养素，调整生活作息，温和而不过度地节食，饮食与运动双管齐下，相信这段时间的瘦身努力可以看到显著成果。

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| <b>卵泡期<br/>小档案</b>          | <div> <div> <b>起止时间：</b>月经来后第8~13天<br/> <b>减肥成功指数：</b>★★★★★<br/> <b>身体状况：</b>处于最佳阶段，体态显得轻盈<br/> <b>心理状况：</b>心情愉悦、充满自信<br/> <b>肌肤状况：</b>光泽有弹性，气色好<br/> <b>受孕可能性：</b>逐渐提高 </div>  </div> |  |
| <b>卵泡期<br/>身体指数<br/>大解密</b> | <b>激素的变化</b>  | 月经结束后，雌激素分泌逐步升高，进而达到顶峰，会刺激子宫内膜增生变厚，使卵巢内的一个卵泡成熟，进而排卵。此时身体所有的器官都为受精卵着床做好准备。此时体内的雄激素水平也是最高的时候，因此显得很有冲劲                      |
|                             | <b>身心的变化</b>  | 月经刚结束，女性们有种解放的舒适感。此时是女性身心感觉最佳的时候，新陈代谢最好、消化吸收机能顺畅、身心很有活力、肤质最佳，浑身散发出女人味。因此重要事务最好安排在这一阶段进行，会特别有效率。此外，如果你需要做妇科方面的检查，最好利用这个阶段 |
| <b>备注</b>                   | 很多女孩由于初潮来临时年龄尚小，身心的不适并没有因为月经结束而消失，此时周围大人应给予女孩心理上的抚慰及正确的生理知识，帮助她们安然度过青春期   |  |

## 饮食调控好，吃到自然瘦

告别“大姨妈”后，女性的身心压力都减轻了不少，此时精神奕奕、充满活力，心情大好，不管是肌肤、食欲、体能都处于最佳状态，特别容易大吃大喝，自然也很容易发胖。这时要注意减少摄取高热量、高脂肪食物，零食饮料绝对不能吃太多。

### 什么是“DHEA”

女性体内的雄激素主要来自肾上腺，一般称之为“DHEA”，是睾酮、雌二醇的前驱物。DHEA 可强化肌力，维持肌肉与脂肪的良好比例，使身体紧实精瘦。一般来说，雄激素是“年轻人身上的激素”，以 DHEA 为例，在女性 16~21 岁达到最高峰，30 岁以后，DHEA 的分泌便会显著减少，到了 70 岁，就只剩下最高峰值时的 10%~20%。

### 什么是“瘦胖子”

有些人的体重在标准范围内，BMI 值也正常，外表看起来也瘦瘦的，但是一测量体脂肪率却超出标准值很多，这样是胖还是瘦？根据最新的减肥概念，身体的脂肪比重维持在标准值内更重要，若体内脂肪含量偏高，就算看起来瘦，体重、BMI 值都标准，仍算是“瘦胖子”，日后较容易罹患代谢疾病，需要靠运动、饮食来调整身体的组成比例，让肌肉的比率增加。

## 千万别挑食

每天的营养要均衡，维生素、矿物质、淀粉、油脂、蛋白质食物都是身体必需的营养素，都要吃。但若有减肥的需要，可以调整一下比例，例如晚餐就可以少吃或不吃淀粉类食物，增加蛋白质食物的比例，而且不吃油炸食物、少吃肥肉，你才能瘦得健健康康。

## 多食膳食纤维含量高的食物

膳食纤维含量高的食物，如蔬菜、水果、五谷杂粮等，可以促进肠胃蠕动、

消除便秘，而且只要摄取足够的膳食纤维，就能让腰部瘦下来。蔬果杂粮富含的维生素、矿物质等营养素，也能补充身体所需，帮助代谢，对减肥很有帮助。

### 少吃零食少喝饮料

如果不吃正餐而以零食代替，不喝开水而以“低糖”饮料代替，你一样瘦不下来。零食和饮料最大的问题是含高糖、高盐、高油，其中也有很多食品添加剂，可能会干扰内分泌，这些都会影响减肥效果。

### 少吃甜食

甜食不仅容易使人发胖，也容易诱发血糖不稳定的现象。而且甜食往往添加了很多色素、高果糖玉米糖浆等人工食品添加剂，可能会干扰内分泌，使更年期症状更严重。

### 增加蛋白质与钙质的摄取

减肥的时候多摄取钙质，有助于代谢体内油脂，降低热量吸收。而且要提高优质蛋白质的摄取比例（以深海鱼为首选），可以减少对碳水化合物的依赖。餐前可以喝一小杯牛奶，不仅补充了钙质，也增加了蛋白质的摄取。

### 过度节食没好处

有研究显示，女性体内的脂肪至少要占身体总重量的22%才能够有正常的月经。可是不少爱漂亮的女性为了减肥，常过度节食，这样就会造成营养不良，体内囤积的脂肪和蛋白质就会被消耗，导致雌激素合成不足，进而影响到月经，严重者可能会闭经。

不建议青春期少女节食减肥，因为这对于少女的生长发育有很大的负面影响。但如果有超重问题，就可以好好利用这个阶段减肥，因为此时新陈代谢最佳，减肥效果最好，但一定通过运动等科学方法。

## 更年期女性的饮食享“瘦”

### 多摄取易消化的食物

更年期女性因肠胃功能减退，更容易出现消化不良的现象，所以更年期女性一定要摄取易消化的食物。猴头菇含有氨基酸等营养素，具有补脾益气、帮助消化的功效，常感到胃部不适的女性可以适量摄取；扁蒲、薏米等食物有利尿的功效，适合有水肿症状的女性吃。

## 动一动，燃烧掉多余的脂肪

卵泡期是利用运动瘦身的最好时间，此时除了有氧运动外也要做些负重训练，这样可以帮助你改变身体的组成成分，让肌肉取代体脂肪。此时运动要遵守“333 运动法则”。

### 多做有氧运动

对于有减肥需要的女性来说，可不能只是偶尔的运动，或只靠走路去地铁站、做家务来消除小肉肉。跑步、快走、骑自行车等有氧运动特别能消耗热量，每次都要进行 30 分钟以上才有瘦身效果，并且要长期坚持。



### 做有氧运动的注意事项

1. 保护膝关节、踝关节和髌关节：因为大部分的有氧运动都是以下半身的关节活动为主，所以在训练开始前的热身很重要。
2. 训练时的体能调适很重要：尤其是慢性病患者以及下背部、髌关节、膝关节、踝关节有过伤害的病患者，也都要注意在训练中的姿势调整，以求保护患部不受二次伤害。
3. 随时控制训练强度与关注体能状况：慢性病患者的训练应该以中低程度的冲击为主，才可以达成有效的训练效果和控制病情。
4. 训练后的缓和运动：训练结束后做一些有效的缓和运动。

### “333 运动法则”

心跳速率每分钟 130 次以上；每次运动时间至少 30 分钟以上；每周最少 3 天。当然，能天天做运动最好。

## 不要忘记练肌肉

很多女性一听到“练肌肉”就觉得与自己无关，觉得那应该是男性的事，这可是大错。因为当你的肌肉组织越多时，身体就越能消耗热量，使新陈代谢加速，瘦身就变得很容易。因此需要减肥的你每次运动中一定要增加负重训练，女性可以做哑铃操、练仰卧起坐强化腹肌，练肌肉可以让你变成“易瘦不易胖”的体质。

### 苦口婆心“大姨妈”

#### 利用矿泉水瓶装水练臂肌

如果家里没有哑铃，你可以用小的矿泉水瓶装满水代替。看电视的时候，双手各握一个瓶子上举，往头顶伸展，来回做10次。注意挺直脊椎，手肘维持在身体两侧，简单的动作可以练上臂肌哦。

## 在水中步行

水有浮力，因此在水中行走也不用担心膝盖会受到太大压力。在游泳池中用双手划水，慢慢前进，双脚、双手、肩膀、背部的肌肉都可以锻炼到，可以达到塑身的效果。

## 女性也可以练的俯卧撑

俯卧撑是很常见的健身运动，可以锻炼手臂、腰部及腹部的肌肉，尤其是胸肌。女性做这个练习时要缩小腹，用膝盖着地，代替脚尖作为支点；或是每次下降至一半即挺身。每周练习3次，每次练习5分钟，你会发现自己的身体线条更紧实。





## 更年期女性的运动享“瘦”

### 快走

更年期女性不适合做太激烈的运动，而“快走”特别适合年纪较大的女性，因为快走带给下肢关节的压力比慢跑小。进行快走时要穿慢跑鞋，缩小腹、挺直腰杆，双手自然摆动，并加大步幅，每次走30分钟以上，快走1小时约可消耗300千卡的热量。

### 练瑜伽

虽说很多瘦身专家不认为瑜伽是最有效的瘦身运动，但因为瑜伽中的很多体位法可以刺激我们的腺体，有利于激素分泌平衡，加上做瑜伽时可以训练呼吸节奏，对于缓和情绪与压力十分有效，所以更年期的女性可以多练习瑜伽。

#### 练习瑜伽的注意事项

瑜伽虽然是温和的运动，不过练习时的体位要有一定的顺序。

1. 先做热身运动：先做柔软筋骨、关节、肌肉的运动，以免练习体位时拉伤。

2. 多放松筋骨：不易放松的部位要多做热身运动，初学者更应该多做。

3. 全身按摩：练习之后，需要做全身按摩，尤其是关节的部位。

4. 舒缓肌肉：多按摩脚底，不但可以舒缓肌肉，促进血液循环，还可以趁机排除体内毒素。

5. 休息：按摩完毕后平躺在地上，全身放松休息2分钟以上。

### 好大夫忠告

#### 做好准备，迎接下阶段

排卵之后，你将进入黄体前期（即排卵期），此时雌激素分泌减少，黄体素分泌增加，身体的新陈代谢逐渐变慢。因此控制食欲依然是最重要的，因为过了卵泡期以后，你更不容易瘦了，对于更年期的女性来说更是如此。

因此，利用身心最舒适的卵泡期加强运动，使身体肌肉量增加，以应付接下来身体代谢趋缓的阶段，不让新的小肉肉有上身的机会。





## 黄体前期 饮食忌口要控制

此时，身心受到黄体素的影响，肌肤开始变得有一点不稳定，可能会出现黑斑、痘痘，甚至觉得胃口变好、食欲大开。越是接近黄体后期，身体的代谢能力越是逐渐变差，且体重下降速度也开始变慢。因此，这个阶段的整体减肥成效比卵泡期缓慢些。



|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| <b>黄体前期<br/>小档案</b>          | <b>起止时间：</b> 月经来后第 14~21 天<br><b>减肥成功指数：</b> ★★★★☆<br><b>身体状况：</b> 开始进入敏感期，可能有轻微不舒服出现<br><b>心理状况：</b> 紧张，情绪不稳定<br><b>肌肤状况：</b> 慢慢进入警戒期，皮脂分泌开始不平衡<br><b>受孕可能性：</b> 高 |   |
| <b>黄体前期<br/>身体指数<br/>大解密</b> | <b>激素的变化</b>  | 排卵后，体内激素经历了一番“洗牌”，雌激素降低，黄体素持续升高，血流量增加，体温上升，进入生理调整期。黄体素会刺激子宫黏膜内的腺体生长，使子宫充血，内膜增厚，为受精卵的着床做好准备。黄体素也会导致乳小叶成长、流经乳房组织的血液增加，让你觉得胸部增大                      |
|                              | <b>身心的变化</b>  | 排卵后，子宫内膜开始充血增生，可能偶尔会感到轻微的腹痛。因为激素的变化，使皮肤进入调整期，肌肤的平衡状态改变，油脂分泌与黑素的分泌呈上升状态，变得容易长痘痘。而且因为黄体素逐渐升高，会有精神状态不稳定、容易紧张焦虑的情形。身体代谢率也因激素波动变得比较差，更容易发胖，还容易便秘或下半身水肿 |
| <b>备注</b>                    | 40~50岁的女性因体内激素容易有失调情形，所以黄体前期的不适感可能会比年轻的时候更明显  |   |

## 饮食调控好，吃到自然瘦

黄体前期仍是减肥的有效时期，虽然因为身体代谢变慢，而且身体逐渐会有水肿的现象，效果可能不如上个阶段那么好，但只要持之以恒，瘦身效果仍然是不错的。本阶段的减肥要诀就是“少吃一点”，饮食要清淡。

此时你可能会因为激素的影响，食欲会大增，所以要以膳食纤维含量高的食物满足过盛的食欲，少吃精制的食物，减少热量的摄取；代谢变慢后，逐渐会出现水肿的现象，因此要吃低盐、口味清淡的食物，以免加重水肿症状。

### 增加蛋白质的摄取

蛋白质是形成肌肉的重要营养素，又可以增加饱腹感，有美肤的作用，因此有减肥需要的女性一定要多摄取蛋白质。而优质蛋白质具有高消化率、有完整的必需氨基酸、可被人体完全吸收。优质蛋白质以鱼类、鸡肉、鸡蛋、牛奶等脂肪含量较少的食物为首选，烹调方式以蒸、煮为佳，油炸的食物要少碰。运动后摄取一些优质蛋白质，可以增加身体的肌肉量。

### 多吃膳食纤维含量高的食物

不管对任何阶段的女性而言，多吃膳食纤维都有益于减肥。膳食纤维可以增加胃的饱足感、延迟胃的排空，因此多吃膳食纤维含量高的食物，可以减少对食物的过度摄取，并有利于排便。富含膳食纤维的食物有蔬菜、水果、全谷类、全麦、糙米、燕麦等。吃水果则要注意热量问题，通常很甜的水果（如芒果、香蕉等）热量也高，不宜吃太多。



## 补充富含B族维生素的食物

B族维生素是将食物中的“糖”转化成热量时非常重要的辅酵素，可以改善消化功能；它还有利尿的功效，可预防水肿、改善经前期综合征、调节皮肤油脂、防止痘痘冒出，对于处于黄体前期的女性来说，是很重要的营养素。富含B族维生素的食物有小麦胚芽、猪肝、牡蛎、核桃、腰果等，可以适量补充。核桃、腰果等要在两餐之间吃。

## 先吃菜再吃肉，饭最后吃

如果一开始就吃饭，容易越吃越多。比较好的进食顺序是先吃菜、再吃肉，最后再吃饭，这样一餐中就不会吃进太多淀粉类食物。

## 善用香辛料调味

盐吃太多会导致水肿问题，也可能导致高血压。其实只要善用一些香辛料调味，不用放太多盐，食物也会很好吃，如可以做成咖喱饭、咖喱牛肉等。有些香辛料还有促进新陈代谢的效果，有利于减肥，如大葱、姜等，合理搭配，你的减盐料理也会很好吃。

## 更年期女性的饮食享“瘦”

### 吃八分饱就好

更年期女性因为肠胃功能减弱，容易有胀气的问题。此时每餐不宜吃得过饱，只要维持八分饱即可；晚餐更要注意必须与进入睡眠的时间间隔4小时以上，并且不要吃寒凉（如生菜）、不易消化（如牛排）的食物，以免造成肠胃不适，影响夜间睡眠质量。

### 少量多餐，适量加餐

规律饮食可以稳定血液中的血糖与激素，让你的身体不会一直想把吃进来的热量转化成脂肪储存。除了三餐之外，下午可以吃一些点心，让身体不会有饿过头的感觉，也可以选择水果，只要注意别选择高油高糖的食物当点心就成了。

### 多吃有助消化的食物

过甜、过咸、太油、粗纤维过多的食物，都不利于消化，因此不建议更年期的女性摄取太多。除了一般食物外，也可以每天吃一些益生菌与酵素，帮助整肠健胃，肠胃好了，减肥的成果才能持久。

## 多摄取含大蒜素的食物

大蒜是一种很有益的调味料，其所含的大蒜素可以促进新陈代谢，与高蛋白质的食物共同做成料理时，还可以促进体内雄激素的分泌。含大蒜素的食物除大蒜之外，还有洋葱、葱、韭菜等食物，要注意的是大蒜素不耐热，不适合久煮。

## 小心低脂食物的陷阱

低脂食物往往减掉的是脂肪含量，但是其中的蛋白质与碳水化合物降得不多，尤其是加工食品中常常富含糖分，所以若看到“低脂”就放心大吃，反而吃进了更多糖，使减肥瘦身计划失败。

## 水果饭前吃

很多人习惯饭后吃水果，但这其实既不利于消化，也不利于减肥。在饭前吃水果（不要吃太酸的水果，如葡萄柚、柠檬等，以免造成胃部不适）可以先摄取到膳食纤维与糖类，增加饱足感，用餐就不会吃太多；而且水果较肉类、淀粉等食物容易消化，先吃水果较不会发生当肠胃还在辛苦消化肉类淀粉时，而水果“塞车”在胃部的情形。

## 动一动，燃烧掉多余的脂肪

想要加强减肥的效果，除了控制饮食外，运动是绝对必要的，这样才能使身体的肌肉更结实，有效减少脂肪的积聚。每周至少3次，每次至少30分钟，运动后每分钟的心跳达到130次以上，瘦身的效果才会出来。

## 慢跑是最有效的有氧运动

慢跑是一种持续性的有氧运动，而且最简单易行，它不仅可以强化我们的心肺功能，也可以雕塑身材。因此不管你有多忙，养成跑步的习惯，瘦下来就不是一件难事了。

## 饭后去散步

吃过饭后若什么事都不做，一屁股坐在沙发上看电视，久而久之就会养出个“鲔鱼肚”。饭后去散步是很好的活动，不仅有利于消化，而且不会让新的脂肪往腹部堆积，饭后至少活动30分钟，再搭配你平常的运动，不知不觉中，你会发现自己身材更结实曼妙。

## 吃饱以后去逛街购物

女性都喜欢逛街，逛街的时间若选得对，一样有助于瘦身。吃饱后不要在电视机前坐着，穿着轻便好走的鞋子出门逛街，至少走 30 分钟，身体微微出汗，一样有运动的效果，不过，不要散步到夜市继续大吃就对了。

## 与家人一起互相按摩

按摩虽然不是很强烈的运动，却可以局部瘦身，例如针对容易胖的腰腹部推挤与揉捏，也有紧实深层肌肉的效果。若与家人互相按摩，并且为对方按摩 20 分钟以上，也有消耗热量的效果，更重要的是，借着肌肤接触可以让一家人感情更融洽了。

## 利用晚饭后来个扫除

一个星期没有清洁的地板，什么时候来打扫最好？答案是吃完晚饭的时候。没时间去做运动的人最好利用通勤时间、做家务来动动身体，尤其是晚饭后动一动效果最佳，每次至少动个 30 分钟，身体微微出汗，心跳加速，就算运动到了。

## 骑脚踏车瘦身

如果时时刻刻都以汽车代步，又没有运动习惯，那真的会很难瘦下来。除了步行之外，骑脚踏车是极好的全身性有氧运动，选择一个可以让你心情很好的路段来骑，每次至少骑 30 分钟，塑身的效果很好。

### 运动必须遵守的原则

务必要留意，持续的时间比运动的强度重要。运动强度的增加无法等比例地提升运动所消耗的热量，因此，中低强度的运动较适合也较能持久。总而言之，减肥运动强调的是运动的总时间，如一天、一周或一个月做多少次运动，持之以恒最重要。

运动务必采取渐进性原则，不管你的体能好坏，当你要开始运动时，一定是先从较低的强度开始，然后再慢慢增加强度直至达到理想的强度。

## ☉ 更年期女性的运动享“瘦”

### 天气好就出去散步

更年期女性容易有骨质疏松的问题，所以固定晒太阳补充维生素 D 是很重要的。天气好时不要怕晒太阳而窝在家里，出去散步至少 30 分钟，让身体微微出汗，不仅得到了足够的维生素 D，也顺便消耗了热量。

### 快走之后泡个热水澡

快走对更年期女性来说是一项很好的有氧运动，不会太激烈，又有确实的运动效果。快走 30 分钟之后（当中可以休息），返家泡个热水澡，按摩腿部、腹部的肌肉，消除沉积的乳酸、促进全身循环，就是一套很完整的运动流程。



## 好大夫忠告

### 做好准备，迎接下阶段

自月经来的第 21 天起，你将要进入黄体后期，也就是经前期综合征好发的时期，尤其对 40 岁以后体内激素开始明显降低的女性来说，经前期综合征的症状可能会比年轻的时候还要明显。因此你可以从现在开始摄取富含维生素 A、B 族维生素、维生素 C 的食物，以及鱼油、月见草油等可以缓解经前期综合征的健康食品，可以让你更舒适地度过经前期。







## 黄体后期 稳定身心消水肿

月经来潮的前一周便是黄体后期。几乎所有女性在月经来的前几天会发现自己手脚水肿、体重明显上升，甚至食欲旺盛，有些人会伴随头痛、腹胀、恶心，更有些人会情绪暴躁不安，这就是所谓的“经前综合征”。此时减肥的速度会明显停滞，务必要以平常心对待，以控制食欲、消除水肿为原则。



|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| <b>黄体后期<br/>小档案</b>          | <p><b>起止时间：</b>月经来后第 22~28 天</p> <p><b>减肥成功指数：</b>★★★★☆</p> <p><b>身体状况：</b>新陈代谢变差，出现水肿、便秘等症</p> <p><b>心理状况：</b>情绪最不稳定，敏感焦躁、神经兮兮</p> <p><b>肌肤状况：</b>油腻、毛孔粗大，易形成青春痘、黑</p> <p><b>受孕可能性：</b>低</p> |  |
| <b>黄体后期<br/>身体指数<br/>大解密</b> | <b>激素的变化</b>  | <p>黄体素的分泌在黄体后期达到高峰，但若没有成功受孕，此时的黄体会退化，黄体素也随之下降。少了黄体素支持，原本充血增厚的子宫内膜就会开始剥落，下一次的月经就会来报到了。这段期间雌激素会略攀升一些，冲向另一小高峰又突然降低，这时仍主要受黄体素的影响，于是体内开始囤积水分，有些人便会出现略为水肿的现象</p> |
|                              | <b>身心的变化</b>  | <p>因为黄体素持续增加影响力，皮脂分泌旺盛、黑素活性增强，皮肤容易长痘痘；此时身体经历黄体素升高又降低、雌激素维持在低档等的激素震荡期，会有容易紧张焦虑、情绪暴躁、失眠等不适症状，被认为是“经前期综合征”的好发时期</p>   |
| <b>备注</b>                    | <p>为了减肥而让自己过度饿肚子，反而会导致身体的新陈代谢变慢，同时身体会开始消耗肌肉，以维持生命所需。我们的肌肉本来就会随着年龄损耗，节食会让这个问题雪上加霜。所以虽然本阶段的减肥原则是忌口，但只是要注意吃进去的能量别超过身体所需，而不是让自己饿昏了头</p>   |  |

## 饮食调控好，吃到自然瘦

黄体后期被称为减肥的“瘦身缓慢期”，因为激素的波动，食量变大，但新陈代谢却不佳，身体湿气容易滞留，导致水肿。再加上情绪不佳，变得更想吃甜食，或者不想运动，就会很容易发胖。不过虽然如此，想要减肥的你还是要把握“少吃多动”的原则，不要因为心情低落就放弃运动，就算不能使体重持续下降，至少不要把卵泡期减下来的脂肪通通“归位”了。

### 注重营养均衡

月经来潮前一周不宜再过度节食，反而要注意营养的均衡，应摄取足够且优质的蛋白质，蔬菜、水果等富含维生素、矿物质的食物，以补充未来经期所可能流失的营养素。

### 少油、少盐，忌油炸

黄体后期是最容易长痘痘与水肿的时刻，如果这段时间你又吃了很多高油高盐的美味食物，会让症状更严重，而且更容易让你发胖。建议在月经来潮前7天开始吃低盐食物，忌吃泡面、罐头、零食等含钠量高的食物，这样，水肿、头痛等症状就会大大减轻。

以蒸煮方式烹调的食物不仅热量较低，也较能保留更多的营养素，是黄体后期的最佳选择。油炸食物不仅热量高，也容易上火，使得青春痘越长越多。

### 经前可吃些香蕉

香蕉中的钾，有助于消除经前水肿。经前有便秘困扰的女性也可以吃香蕉，

#### 每天都要吃早餐

有研究指出，不吃早餐的女性，其肥胖的概率比每天吃早餐的女性高出4倍，而且更容易罹患糖尿病。这是因为吃早餐能启动我们身体的新陈代谢，使之达到高峰，因此你虽然摄取了较多热量，但仍能比一早起来什么都不吃的人更显苗条。

香蕉中的膳食纤维有通便的效果。需要注意的是，香蕉的热量比较高，若吃了香蕉，饭就要少吃一些，以免多余的热量囤积；有肾脏病的人也不宜吃香蕉。

### 小心吃甜食

黄体后期的女性因为情绪较低落，会有嗜吃甜食的倾向。如果想吃就在早上吃，这样你会有一天的活动量来消耗这多出来的热量。但就算这样也不要大吃，浅尝即止，达到振奋心情的效果就好。

### 多摄取钙质

钙质摄取不足的女性容易有较严重的经前综合征以及痛经，建议女性最好在经前的7天开始摄取较多钙质，这样能帮助你顺利地迎接“大姨妈”到访。如果你经常外出就餐，饮食时可多选择小鱼干、豆干、牛奶、大骨汤等食物补钙。

## ☉ 更年期女性的饮食享“瘦”

更年期是肥胖症好发的时期，要使自己身材不要“中广”发福，需从饮食、运动、生活等多方面下手，才能有效阻止肥胖。

更年期女性因为体内激素正处于震荡阶段，可能有许多不适，而且因为少了女性激素的保护，容易患慢性病，因此在减肥忌口的同时，一定要兼顾健康，以免得不偿失。可以食用黄豆食品，以补充体内日益流失的雌激素。除此之外，要小心不要让忌口的原则发展成过度节食。节食瘦下来的多属于肌肉，这会让你的身体变得越来越“难瘦”。

#### 适量摄取黄豆食品

有研究指出，长期大量食用黄豆食品，会导致某些癌症高危人群患病，因此，虽然鼓励40岁以后的女性可以多食用黄豆以补充日渐流失的雌激素，但最好就医检查一下自己是否适合食用黄豆，如果食用也应选择天然的黄豆制品为佳，如豆腐、豆浆等。

## 补充一些滋阴润燥的食物

中医鼓励女性多吃些润燥的食物，以黑芝麻为例，古代《抱朴子》称赞黑芝麻是“可耐风湿、抗衰老”的食物，可以滋阴润燥、帮助维持肠道畅通，民间认为黑芝麻有改善白发的功效，因此有“仙家食品”之称。不过黑芝麻的热量高，每天吃一匙即可，以免发胖。

## 每餐吃八分饱

人到更年期以后，常会出现消化不良的症状，因此饮食一定要注意不要吃太饱，而且要吃容易消化的食物。大鱼大肉、一吃到饱都不适合这个阶段的你。每餐吃个七八分饱，再搭配一个下午茶，规律饮食与少量多餐的原则，可以帮助你提升新陈代谢，安全健康瘦下来。

## 不当家中剩菜的“清洁队员”

家中的婆婆和妈妈因为生性节俭，不忍心丢弃食物，常常会担任家中剩菜剩饭的“清洁队员”。不过，有研究指出，反复加热隔夜菜，容易产生毒素，而且我们身体的代谢不比年轻的时候，扫盘的行为不仅会增加肠胃的负担，也容易吃进太多热量，导致肥胖。

### 加速新陈代谢的好帮手——含B族维生素的食物

特别是水果类，富含B族维生素的水果有杏、桃、枣、橄榄、菠萝、香蕉及一切柑橘属的果类等，其中尤以干果中的含量最为丰富。香蕉含有比较粗的膳食纤维，还有B族维生素、维生素E和蛋白质等。B族维生素成员颇多，包括叶酸、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>等，它们不仅参与新陈代谢，促进皮肤健康、预防贫血、保护神经组织细胞，同时对安定神经、舒缓焦虑也有助益！

#### 什么是虚胖

虚胖是指因为身体代谢不佳，造成废物无法顺利排出，通常这样的病人进食不多，热量摄取少，但是体重总是减不下来，常出现在一些罹患慢性疾病（如糖尿病）或是反复减肥的人身上。

## 动一动，燃烧掉多余的脂肪

这个阶段不仅要继续做一些有氧运动，也要持续做一些可以增加肌肉力量的运动。学生妹除了上体育课之外，可以找时间与好朋友一起动一动。30岁以后的女性迈入了初老阶段，身体的各种激素水平开始下降，变得“易胖不易瘦”，持续保持运动习惯，有助于增加身体的肌肉量，让老化慢点来，身材更匀称。40岁以后的女性开始慢慢迈入更年期，此时更需要养成运动的习惯，帮助调整体质、降低中年发福的机会。快走、散步、爬山都是适合熟龄女性做的运动。

### 每周至少做3次有氧运动

有氧运动是指长时间（15分钟以上）、有节奏、会让心跳加快的大肌肉运动。除了跑步、快走、骑自行车

之外，爬楼梯、跳绳，甚至爬山都属于有氧运动，减肥效果都很好。

### 爬楼梯一次迈两个台阶

有研究指出，爬楼梯10分钟可以消耗250卡的热量，瘦身效果佳，而且一次迈两个台阶，可以紧实大腿、臀部的线条，塑身的效果更好。不过爬楼梯对膝盖会形成较大的压力，如果有关节疾病的问题，不建议选择此项运动。

### 每周固定爬一次山

虽说在健身房挥汗运动的瘦身效果好，但是在大自然中走动对身心的帮助更大。根据研究，以时速2千米的速度登山，约可消耗500卡的热量，而且森林里的芬多精有舒缓焦虑、安眠的功效。

#### 运动到会流汗的程度

不管你要做何种运动，运动到会流汗的程度是一项指标。除此之外，持续运动30分钟以上，或使心跳数到达每分钟130次以上也可以。激烈运动可以使身体释放脑内啡与生长激素，适量运动对你的情绪调整与瘦身都有益。

#### 跳舞也可以瘦身

跳舞是一种全身性的有氧运动，具有瘦身的效果。另外，有些强化特定部位的舞蹈（如专门动腰腹部的肚皮舞）也有增强局部肌肉、塑身的效果。

## 更年期女性的运动享“瘦”

更年期的女性若能保持运动的习惯，不仅能减肥、保持身材，还有减压、增强肌肉力量、舒缓情绪、预防许多慢性病的功效，随时起来动一动，是很多“美魔女”不老的秘方。

### 运动、休息，再运动

年轻时没有养成运动习惯的人，刚开始做运动时容易觉得累，不过此时千万别放弃，你可以采用“运动、休息、再运动”的模式，让运动时间的总和超过20分钟以上，等体能更好之后，再增加运动量和运动时间，持之以恒就会看见运动的成效。

### 腹式呼吸法，消除更年期的焦虑感

对更年期女性而言，经前这段时间，更容易出现莫名的沮丧，除了增加运动量之外，可通过更为平和的腹式呼吸法，达到安眠、镇定效果。其方法为，开始吸气时全身用力，此时肺部及腹部会充满空气而鼓起，但还不能停止，仍然要使尽力气来持续吸气，不管有没有吸进空气，只管吸气再吸气。然后屏住气息4秒，此时身体会感到紧张，接着利用8秒的时间缓缓地将气吐出。吐气时宜慢且长而且不要中断。

## 好大夫忠告

### 做好准备，迎接下阶段

黄体后期之后，接下来就是月经期了，为了减少月经期的不适，应在这个阶段多摄取含镁、B族维生素、钙质的食物。而且从现在开始一直到下一次月经结束，你的身体都处于新陈代谢变慢的状态，容易将摄取的热量转变为脂肪储存，所以一定要保持规律运动、控制口腹之欲的习惯。当你吃进去的热量小于消耗的热量时，自然而然就能保有前两阶段（即卵泡期、黄体前期）的瘦身成果。

更年期的女性虽然将要或已经停经，但仍要注意爱自己，补充可以抗老化的营养素，如维生素C、维生素E、硒等，规律运动，饮食注意营养均衡、不过量，保持好心情，相信你能够从年轻美到老，窈窕漂亮地走过更年期。

